

GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG INSOMNIA DIPANTI YAYASAN PEMENANG JIWA SIMPANG SELAYANG KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2021

*Overview Of Elderly Knowledge About Insomnia At The Original Original Winner Jiwa Simpang
Selayang, Medan Tuntungan District, Medan City In 2021*

Cintia Delviana Br. Situmeang¹, Anita Veronika², Ermawaty Arisandi Siallagan³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Jl. Bunga Terompet No. 118 Medan Selayang
¹cintiadelviana14@gmail.com, ²anitaveronika09@gmail.com, ³rmaariezandie.marpaung@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang :Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Insomnia paling sering ditemukan pada usia lanjut. Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Keluhan umum yang sering dijumpai pada lansia berupa kesulitan masuk tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalupagi (*early morning awakening/EMA*). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.**Metode :**Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 20 responden.**Hasil :**Pengumpulan data menggunakan data primer dan dilakukan dengan menggunakan kuesioner kepada responden. Dari hasil peneliti bahwa responden minoritas yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 2 orang (10.0%), mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (70,0%) dan minoritas memiliki pengetahuan kurang 4 orang (20.0%).**Kesimpulan :**Dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021 Berpengetahuan cukup diharapkan bagi responden untuk mengurangi gejala insomnia dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik ringan yang dapat membantu pergerakan tubuh misalnya senam/jalan santai sehingga dapat membantu bisa tidur pada malam. Bagi lansia yang berpengetahuan baik diharapkan agar selalu mempertahankan pola tidur yang baik.

Kata kunci : Pengetahuan, Lansia, Insomnia.

Abstract

Introduction :Insomnia is a collection of conditions characterized by disturbances in the quantity, quality, or time of sleep in an individual. Insomnia is most often found in the elderly. Elderly is someone who has reached the age of 60 (sixty) years and over. Common complaints that are often found in the elderly are difficulty getting to sleep (*sleep onset problem*), maintaining deep sleep (*deep maintenance problems*), and getting up too early (*early morning awakening / EMA*). This research was conducted with the aim of knowing the Description of Elderly Knowledge About Insomnia at the Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Subdistrict Medan Tuntungan, Medan City in 2021.**Method :**The type of research used was a descriptive approach using the *accidental sampling* method with a total of 20 respondents.**Result :**Data collection uses primary data and is carried out using questionnaires to respondents. From the results of the researcher that the minority respondents who have

good knowledge are 2 people (10.0%), the majority have sufficient knowledge as many as 14 people (70.0%) and the minority has less knowledge 4 people (20.0%). **Conclusion :** It can be concluded that the knowledge of the elderly about insomnia at the Simpang Selayang Jiwa Foundation Orphanage, Medan Tuntungan Sub-district, Medan City in 2021. Having sufficient knowledge is expected for respondents to reduce insomnia symptoms, they can do light physical activities that can help body movements, such as gymnastics / leisurely walks so that they can help sleep at night. For the elderly who have good knowledge, it is expected to always maintain a good sleep pattern.

Keywords : *Knowledge, Elderly, Insomnia*

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Insomnia paling sering ditemukan pada usia lanjut. Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Keluhan umum yang sering dijumpai pada lansia berupa kesulitan masuk tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalupagi (*early morning awakening/EMA*). (Rarasta et al., 2018)

Insomnia adalah kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Gangguan ini merupakan kebutuhan tidur yang paling lazim ditemui dan bersifat sementara atau menetap. Insomnia juga merupakan gangguan tidur yang paling sering di jumpai yang bersifat sementara atau menetap dan dapat menyerang hampir 15 % dari populasi umum. Insomnia lebih sering di derita oleh wanita dari pada pria. Orang dewasa mengeluh kesulitan memulai tidur (80%), sementara lansia mengeluhkan banyaknya gangguan pada malam hari dan terjaga pada dini hari. (Desi et al., 2017)

Menurut Mukhlidah hanun siregar (2019) penderita insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Orang yang menderita insomnia tidak akan bisa tidur pulas walaupun diberikan banyak kesempatan untuk tidur.

Berdasarkan dugaan etiologinya, gangguan tidur dibagi menjadi empat kelompok yaitu, gangguan tidur primer, gangguan tidur akibat gangguan mental lain, gangguan tidur akibat kondisi medik umum, dan gangguan tidur yang diinduksi oleh zat. Gangguan tidur-bangun dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis misalnya pada proses penuaan normal. Riwayat tentang masalah tidur, hygiene tidur saat ini, riwayat obat yang digunakan, laporan pasangan, catatan tidur, serta polisomnogram malam hari perlu dievaluasi pada lansia yang mengeluh gangguan tidur. Keluhan gangguan tidur yang sering diutarakan oleh lansia yaitu insomnia, gangguan ritme tidur, dan apnea tidur. (Mukhlidah hanun siregar, 2019).

Menurut Sekjen Kemenkes, drg. Oscar Primadi, MPH dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). terjadinya populasi yang menua yaitu makin besarnya proporsi lansia terhadap jumlah penduduk di suatu negara. Indonesia saat ini sudah menuju

kepada kondisi populasi menua dengan persentase Lansia sebesar 9,7% sedangkan negara-negara maju sudah melebihi 10% bahkan Jepang sudah melebihi 30%. (Kemenkes, 2019).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000.

Populasi Jepang tetap pada tingkat yang sama selama beberapa tahun terakhir, tetapi diperkirakan menurun di masa depan. Pada tahun 2060, populasi Jepang diperkirakan mencapai 90 juta dan persentase lansia diperkirakan sekitar 40%. Dengan demikian populasi Jepang berusia antara 60 hingga 64 akan berkurang sementara populasi berusia antara 65 dan 69 akan meningkat. (Apan & Otani, 2012)

Dalam penelitian Chen (2016) bahwa pada tahun 2040, lebih dari 27 persen lansia Jepang akan menunjukkan keterbatasan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan fungsi sosial. Mayoritas peningkatan insomnia muncul dari penuaan pada populasi di Jepang. Usia keseluruhan rata-rata adalah 76 tahun, dan proporsi perempuan adalah 61,1%. Di antara mereka yang mengalami insomnia, proporsi subjek dengan ringan, sedang/parah, dan total adalah 25,4%, 49,8%, dan 24,8%. (Chen et al., 2016).

Populasi lanjut usia (lansia) di Jepang telah mencapai rekor duniabar, di mana satu dari tiga penduduknya berusia di atas 65 tahun. Pemerintah Jepang melaporkan bahwa negaranya saat ini memiliki rasio tertinggi di dunia untuk jumlah lansia, yakni mencapai 35,6 juta atau sekitar 28 persen dari total populasi. jumlah lansia perempuan lebih banyak dari lelaki menunjukkan bahwa 9 dari 10 lansia di Jepang adalah perempuan. (RR Ukirsari Manggalani, 2018).

Menurut National Sleep Foundation (2010) 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur atau insomnia dan 7,3% lansia melaporkan 3 gangguan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016).

Angka kejadian insomnia lansia cukup tinggi, berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami insomnia. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%.Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa insomnia dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Mustain, 2019). Insomnia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut adalah usia yang semakin menua, jenis kelamin perempuan, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, tekanan psikologis dan kebisingan (Ali et al, 2019).

Menurut Hasil Penelitian Adnan Akbar Lubis, Sunny Puspita, Meldawati Tahun 2020 menunjukkan bahwa usia paling banyak responden berusia 61-70 tahun di Panti Jompo Karya Kasih Medan. Berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan di Panti Jompo Karya Kasih Medan. Hal ini menunjukkan bahwa 75% lansia di Panti Karya Kasih mengalami

insomnia. Tanda dan gejala dari insomnia itu sendiri yang sering muncul adalah sulit tidur pada malam hari, mudah marah, depresi, gelisah, maag dan ke-sulitan untuk memulai tidur. Masalah lain yang mencetuskan insomnia di lingkungan panti adalah perselisihan antar teman dan kebisingan antar teman.

Penyebab insomnia dapat meliputi beberapa aspek yaitu dari segi fisik, psikologi maupun lingkungan. Beberapa faktor penyebab yang sudah diketahui yaitu : kondisi fisik misalnya batuk, rasa nyeri (rematik, keseleo, encok), migrain, restless legs, dan sebagainya) atau sesak napas (asma, bronkitis). Insomnia juga dapat disebabkan oleh penggunaan alkohol berlebihan dan terutama kafein yang terdapat dalam kopi, teh, coklat dan minuman kola. Juga beberapa jenis obat bisa mengganggu fisiologi tidur, misalnya analgesik (yang mengandung kofein), anoreksansia, glukokortkoida, agonis dopamin, beta-blockers dan beberapa obat psikotropik (fluoksetin, risperidon, sindrom penarikan benzodiazepin) (Mukhlidah hanun siregar, 2019).

Pada orang-orang dengan lanjut usia, kondisi kualitas tidur di malam hari akan terjadi pengurangan dibandingkan dengan orang dewasa. Pada orang yang berusia 70 tahun didapatkan 22% memiliki keluhan mengenai masalah tidur dan 30% dari usia tersebut juga mengalami terbangun pada malam hari. Prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia.

Survei pendahuluan Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021 Terdapat keseluruhan lansia 60 orang. Lansia yang mengalami tanda gejala insomnia ada 40 orang lansia dan 20 orang yang tidak mengalami tanda gejala insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

Maka berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti jompo sazan grub jepang tahun 2021. Akibat dari Covid-19 peneliti tidak dapat melakukan penelitian di Jepang oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan, tentang Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan cross sectional untuk mengetahui “Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

Populasi pada penelitian ini adalah 60 orang lansia yang ada di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan di teliti atau dapat juga dikatakan bahwa sampel adalah populasi dalam bentuk mini. kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi persyaratan sebagai sampel.

a. Kriteria Inklusi :

1. Kesadaran Compos Mentis
2. Bersedia menjadi responden

3. Usia 60 tahun keatas
4. Mampu berkomunikasi dengan baik

b. Jumlah Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Accidental Sampling*, yaitu dengan cara pengambilan sampel lansia yang memenuhi kriteria yaitu sebanyak 20 sampel, yang dimana 40 lansia dari populasi tidak bersedia sebagai responden.

Instrumen merupakan suatu alat ukur pengumpulan data agar memperkuat hasil penelitian. Alat ukur pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah kuesioner atau angket yang disesuaikan dengan tujuan penelitian dan mengacu pada kerangka konsep dan teori yang telah dibuat. Instrumen ini terdiri dari tiga bagian yaitu data demografi meliputi umur, jenis kelamin, dan pendidikan. Bagian kedua kuesioner untuk pengetahuan lansia 11 pertanyaan dengan jawaban tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu bernilai 1 2 3 4 sehingga dalam kuisisioner ini poin tertinggi adalah 44 poin dan poin terendah adalah 11.

Rumusan yang digunakan untuk mengukur presentasi dari jawaban yang didapat dari kuisisioner nursalam (2016) membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkat yang didasarkan pada nilai presentase yaitu sebagai berikut :

$$\text{Presentasi} = \frac{\text{jumlah nilai yang dijawab} \times 100}{\text{Nilai tertinggi}}$$

contoh :

Jumlah Nilai yang dijawab : 30

Jumlah nilai tertinggi : 44

30 : 44 x 100

0,68 x 100 = 68%

Jadi hasil nya 68 % dan berada ditingkat pengetahuan cukup

1. Baik : <56% (11 – 21)
2. Cukup : 56% - 75% (22 - 32)
3. kurang 76% - 100% (33 - 44)

Pemberian penilaian pada pengetahuan adalah:

1. Bila pertanyaan Tidak pernah : skor 1 untuk jawaban
2. Bila pertanyaan kadang-kadang : skor 2 untuk jawaban
3. Bila pertanyaan sering : skor 3 untuk jawaban
4. Bila pertanyaan selalu : skor 4 untuk jawaban

Lokasi penelitian ini dilakukan Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021. Penelitian ini dilakukan bulan 29 April – 03 Mei 2021.

Data dikumpulkan berasal dari data primer yang didapatkan dari wawancara langsung dan pengisian lembar kuesioner. Data tersebut diolah secara komputerisasi menggunakan

program SPSS versi 21.0 dan dianalisa secara deskriptif, kemudian ditampilkan dalam bentuk table untuk memberikan gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia.

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam penelitian.

Penelitian ini memerlukan metode pengumpulan data dengan melewati beberapa tahapan yaitu:

1. Membuat surat ijin melalui pihak Institusi STIKes Santa Elisabeth yang ditujukan kepada ketua Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan.
2. Setelah mendapat persetujuan dari pihak ketua Panti Yayasan Pemenang Jiwa, peneliti menginformasikan bahwa peneliti akan melakukan penelitian.

Selanjutnya peneliti menemui responden dan menjelaskan maksud dan tujuan peneliti mengadakan penelitian.

- a. Menjelaskan isi dari lembar Informed Consent kepada responden.
- b. Setelah responden mengerti dan menyetujui, peneliti meminta tanda tangan responden sebagai tanda persetujuan untuk dijadikan salah satu partisipan dalam penelitian.
- c. Penelitian turun lapangan selama satu minggu untuk penelitian pengetahuan tentang insomnia. Pada saat turun lapangan peneliti mendata nama-nama lansia yang terdaftar berdasarkan kriteria Inklusi .
- d. Peneliti akan menjelaskan apa yang akan dilakukan, kemudian peneliti akan memberikan pertanyaan sesuai dengan kuesioner.
- e. Pertanyaan tersebut akan dijawab oleh responden, dan diberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya jika pertanyaan sulit dimengerti.
- f. Setelah selesai mengisi kuesioner peneliti memberikan penkes kepada lansia supaya lansia mengerti hal apa saja yang akan dilakukan untuk mengurangi insomnia.
- g. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terima kasih.

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Uji validitas pada penelitian ini tidak dilakukan, karena peneliti sudah menggunakan kuesioner yang baku dari penelitian nurlia tentang pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia.

Reliabilitas ialah indeks yang menunjukan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Uji Reliabilitas pada penelitian ini tidak dilakukan, karena peneliti sudah menggunakan kuesioner yang baku dari penelitian nurlia tentang pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia .

Dalam proses pengolahan data peneliti menggunakan langkah-langkah pengolahan data diantaranya:

1. *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data atau formulir kuesioner yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah dan terdaftar kode dan terkumpul.

2. *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data

menggunakan komputer. Biasanya dalam kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*code book*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel.

3. Entry data

Entri data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam master table atau data base komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa dengan membuat table kontingensi.

4. Cleaning data

Merupakan kegiatan memeriksa kembali data yang sudah di entry, apakah ada kesalahan atau tidak, sehingga data siap dianalisa.

Masalah etika dalam penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian mengingat peneliti keperawatan akan berhubungan langsung dengan manusia mempunyai hak asasi dalam kegiatan peneliti.

Dalam melakukan penelitian menekankan masalah etika penelitian yang meliputi:

1. Lembar persetujuan (*informed consent*)

Lembaran persetujuan ini diberikan dan dijelaskan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi kriteria sampel dan disertai judul penelitian serta manfaat penelitian dengan tujuan responden dapat mengerti maksud dan tujuan penelitian.

2. Tanpa nama (*anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data yang diisi responden, tetapi lembar tersebut hanya diberi kode tertentu.

3. Kerahasiaan (*confidentially*)

Kerahasiaan informasi responden dijamin peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitiannya

HASIL

Distribusi Tabel Frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi di panti yayasan pemenang jiwa tahun 2021.

Peneliti melakukan pengelompokan data demografi responden meliputi usia, jenis kelamin, dan pendidikan.

Tabel 1 Distribusi Tabel Frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi di panti yayasan pemenang jiwa tahun 2021.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
60 – 65 tahun	13	65.0
65 tahun keatas	7	35.0
Total	20	100

Laki-laki	6	30.0
Perempuan	14	70.0
Total	20	100
Pendidikan	6	30.0
SD	7	35.0
SMP	6	30.0
SMA	1	5.0
Tidak Sekolah		
Total	20	100

Sumber : Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 5.1 diatas hasil penelitian yang dilakukan di panti yayasan pemenang jiwa tahun 2021 ditemukan bahwa mayoritas usia 60-65 tahun sebanyak 13 orang (65%) dan minoritas rentang usia responden 65 tahun keatas sebanyak 7 orang (35%).

Berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa mayoritas responden perempuan sebanyak 14 orang (70%) minoritas responden laki-laki sebanyak 6 orang (30%).

Berdasarkan pendidikan responden di dapatkan mayoritas pendidikan SD sebanyak 6 orang (30%), mayoritas pendidikan responden SMP sebanyak 7 orang (35%), mayoritas pendidikan responden SMA sebanyak 6 orang (30%), dan minoritas pendidikan responden Tidak Sekolah sebanyak 1 orang (5%).

Distribusi Frekuensi gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia dapat dilihat tabel berikut :

Tabel 2 *Distribusi* Frekuensi gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	2	10
Cukup	14	70
Kurang	4	20
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi responden gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia yang dilakukan dipanti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021 ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 2 orang (10%) dan yang memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 14 orang (70%) memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 4 orang (20%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dapat dilihat bahwa minoritas responden memiliki pengetahuan baik dengan jumlah 2 orang (10.0%) pengetahuan cukup dengan

jumlah 14 orang (70.0%) dan minoritas memiliki pengetahuan kurang dengan jumlah 4 orang (20.0%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada lansia dipanti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan Tahun 2021 yang diteliti oleh peneliti yaitu gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia. Jumlah responden untuk penelitian ini sebanyak 20 responden lansia. Menunjukkan bahwa jumlah responden mayoritas yang memiliki insomnia sebanyak 18 orang (90%), dan yang tidak menunjukkan insomnia sebanyak 2 orang (10%). Hal ini disebabkan karena lingkungan yang kurang nyaman pada lansia tentang tanda dan gejala insomnia. Lansia diharapkan untuk membedakan tempat tidur dengan yang berumur 60 tahun kebawah, Supaya pada lansia dapat tidur dengan nyenyak dan nyaman.

Hasil penelitian oleh Nurlia 2016 sama dengan hasil penelitian saya dimana dari hasil penelitian saya lebih banyak yang berpengetahuan cukup sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Nurlia berpengetahuan cukup yang berjudul “pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia. Hasil penelitian yang diperoleh dimana mayoritas responden mengalami insomnia ringan sebanyak 2 orang (22,22%) dan yang mengalami insomnia berat 7 orang (77,78%).

Natoatmodjo (2010) merupakan hasil tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan yang diukur dalam penelitian kali ini adalah pengetahuan tentang insomnia.

Menurut Rarasta (2018) Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Insomnia paling sering ditemukan pada usia lanjut. Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Keluhan umum yang sering dijumpai pada lansia berupa kesulitan masuk tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalupagi (*early morning awakening/EMA*).

Menurut Mukhlidah hanun siregar (2019) penderita insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Orang yang menderita insomnia tidak akan bisa tidur pulas walaupun diberikan banyak kesempatan untuk tidur.

Menurut Asmadi (2008) Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti lupa, konfusi dan disorientasi).

Menurut constantindes (1994) dalam nugroho (2000) mengatakan bahwa proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan untuk memperbaiki diri sendiri dalam mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan mengakibatkan kerusakan yang dideritanya.

Pada orang-orang dengan lanjut usia, kondisi kualitas tidur di malam hari akan terjadi pengurangan dibandingkan dengan orang dewasa. Pada orang yang berusia 70 tahun didapatkan 22% memiliki keluhan mengenai masalah tidur dan 30% dari usia tersebut juga mengalami terbangun pada malam hari. Prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia.

Menurut asumsi peneliti, bahwa gambaran pengetahuan lansia responden di panti yayasan pemenang jiwa tentang insomnia memiliki pengetahuan yang cukup. Penyebab pengetahuan yang cukup di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021 dikarenakan dapat menyebabkan lansia terbangun lebih awal/dini hari, sering mimpi buruk dimalam hari, merasa badan terasa lemah dan merasa kurang nyaman atau gelisah tidur. Selain itu juga kesulitan untuk dapat tidur disebabkan karena kurangnya lingkungan yang tenang dan penyuluhan yang kurang dilakukan tenaga medis tentang gambaran pengetahuan insomnia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia yang dilakukan di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021 ditemukan bahwa responden minoritas memiliki pengetahuan yang baik 2 orang (10%) dan mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 14 orang (70%) minoritas memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 4 orang (20%).

DAFTAR PUSTAKA

- Apan, D. E. U. N. D. J., & Otani, H. (2012). *Initiatives toward the elderly in Japan Aging of Baby Boomers International Comparison on the Progress of Aging*. 204(January).
- Chen, B. K., Jalal, H., Hashimoto, H., Suen, S. C., Eggleston, K., Hurley, M., Schoemaker, L., & Bhattacharya, J. (2016). Forecasting trends in disability in a super-aging society: Adapting the Future Elderly Model to Japan. In *Journal of the Economics of Ageing* (Vol. 8). <https://doi.org/10.1016/j.jeoa.2016.06.001>
- Danirmala, D., Ariani, P., Werdha, T., Seraya, W., & Tahun, B. (2019). *ANGKA KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA WANA SERAYA DENPASAR , BALI TAHUN 2015 Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Insomnia merupakan penyakit yang sangat berisiko dapat terjadi pada orang usia lanjut . D. 8(1), 27–32.*
- Desi, E., Simanungkalit, M., Togatorop, V. M., & Damanik, I. T. (2017). *Gambaran Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di PantiJompokarya Kasih MedanTahun 2017 (Periode Agustus - Oktober). 2017, 189–193.*
- Erpandi. (2019) *Posyandu Lansia, mewujudkan lansia sehat, mandiri dan produktif*. Jakarta. Buku kedokteran. EGC
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Kemenkes.RI. (2014). *KEMENKES RI.pdf* (pp. 1–2). pusdatin.kemkes.go.id

- Lubis, A. A., Puspita, S. ., & Meldawati, M. (2020). Pengaruh senam terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Jompo Karya Kasih Kota Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 2(2), 37-41.
- Luhur,B.,& Jamb,K. (2017) No title
- Nurhidiyati. (2016). Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan 1438 H / 2016 M. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1–6.
- Nursalam,2016,Metode penelitian.(2013).Penerapan.journal of chemical information and modeling
- Rarasta, M., Ar, D., & Nita, S. (2018). *Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas , kualitas , atau waktu masuk tidur (sleep onset problem)* . 4(2), 60–66.
- Siregar, Mukhlidah H. (2019). Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia. Jogjakarta: FlashBooks.
- Sumirta,I.N.(2013).(Insomnia) pada Lansia(Gangguan Tidur pada usia lanjut,2019)