

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap tahun angka kematian menurun, maka populasi dari manusia pun akan semakin meningkat dan berdampak pada kesehatan. Manusia memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi. Salah satu kebutuhan dasar manusia ialah istirahat, untuk mengembalikan energi dan mengembalikan fungsi-fungsi organ tubuh pada keadaan optimal untuk beraktivitas kembali, salah satu caranya dengan tidur ditandai adanya penurunan kesadaran, penurunan kerja organ-organ tubuh dan penurunan metabolisme.¹

Populasi didunia menurut sensus Amerika divisi populasi terjadi peningkatan angka harapan hidup tiap tahunnya, dikarenakan meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk. Secara global jumlah penduduk pada tahun 2015 mencapai 7.600.000.000 jiwa.²

Jumlah penduduk Indonesia menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2015 yaitu 255.461.700 jiwa, dan jumlah lanjut usia di Indonesia 8,1%, sekitar 20.692.397 jiwa.^{3 4}

Populasi dari lansia pun tiap tahun meningkat, dan berdampak pada kesehatan lansia, seiring dengan pertambahan usia, tubuh akan mengalami penurunan dan gangguan fungsi normal. Salah satunya adalah dengan gangguan pola tidur, lansia banyak mengeluhkan gangguan pada saat memulai tidur dan mempertahakan tidur atau yang biasa disebut Insomnia, biasanya terjadi karena adanya perubahan irama sirkadian.¹

Hasil survei DinKes dari survei epidemiologi (2008) terjadi peningkatan gangguan tidur di Indonesia, didapatkan pada populasi usia 60 tahun dengan gangguan tidur kurang dari 5 jam perhari sebanyak 7% dan pada usia 70 tahun didapatkan peningkatan sebanyak 22%, dan terdapat 30% kelompok lansia sering terbangun pada malam hari. Kejadian insomnia pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Di pulau Jawa dan Bali cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia 18,96 juta orang, disebabkan populasi penduduk tertinggi berada di pulau Jawa dan Bali.⁵

Insomnia juga disebabkan adanya depresi, kesepian, efek penggunaan obat-obatan antidepresan antikolinergik, dan resiko dari gaya hidup. Merokok merupakan gaya hidup yang beresiko menyebabkan insomnia, dikarenakan kandungan nikotin yang dapat membangkitkan semangat seseorang yang dapat menghambat tidur, terlebih lagi jika dikonsumsi berkali-berkali dalam jangka panjang, karena sifatnya yang membuat seseorang menjadi kecanduan.⁶

Telah dilakukan penelitian ini oleh Devi Setyaningtyas dan Tri Prabowo mengenai hubungan merokok dengan terjadinya insomnia pada lansia di dusun Daleman Gadingharjo Sanden, sehingga penulis akan melakukan penelitian untuk menambah hasil penelitian serta mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan kebiasaan merokok dengan terjadinya insomnia pada lansia di panti werda.

1.2 Rumusan Masalah

- **Pernyataan Masalah**

Merokok dapat menyebabkan insomnia pada lansia.

- **Pertanyaan Masalah**

1. Berapa jumlah responden yang merokok ringan dan mengalami insomnia?
2. Berapa jumlah responden yang merokok sedang dan mengalami insomnia?
3. Berapa jumlah responden yang merokok berat dan mengalami insomnia?
4. Apakah terdapat hubungan merokok dengan terjadinya insomnia pada lansia?

1.3 Hipotesis Penelitian

Merokok menyebabkan terjadinya Insomnia pada lansia.

1.4 Tujuan Penelitian

Umum :

Untuk mengetahui merokok berhubungan atau tidak dengan Insomnia pada lansia.

Khusus :

- Mengetahui jumlah responden yang merokok ringan dan mengalami insomnia
- Mengetahui jumlah responden yang merokok sedang dan mengalami insomnia
- Mengetahui jumlah responden yang merokok berat dan mengalami insomnia
- Mengetahui apakah terdapat hubungan merokok dengan terjadinya insomnia pada lansia

1.5 Manfaat Penelitian

Umum :

- Membantu lansia mengetahui penyebab gangguan tidur, serta dapat mengurangi perihal penyebabnya.
- Meningkatkan kesehatan lansia dengan mengurangi gaya hidup yang buruk.
- Lansia akan lebih sadar dengan pentingnya kesehatan.

Ilmiah :

- Untuk mengetahui adakah hubungan rokok dengan Insomnia.
- Dapat menjadi bahan penelitian selanjutnya dan lebih dikembangkan lagi.