

PREVALENSI INSOMNIA PADA PASIEN LANSIA POLIKLINIK GERIATRI RSUP SANGLAH

Amanda Sherman¹, Anak Ayu Sri Wahyuni²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dijumpai pada kaum lanjut usia (lansia). Hal ini disebabkan oleh fungsi tubuh yang menurun seiring bertambahnya usia maupun adanya penyakit yang mendasari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi insomnia pada pasien lansia poliklinik geriatri RSUP Sanglah serta penyebabnya. Sampel yang diteliti berjumlah 40 orang yang berusia 60 tahun ke atas dan metode yang digunakan adalah metode *cross-sectional* deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan ada 26 orang (65%) lansia yang mengalami insomnia ringan. Wanita lebih cenderung mengalami insomnia dibandingkan pria. Insomnia lebih sering menyerang kelompok lansia yang berusia 60-65 tahun. Umumnya para lansia yang menderita insomnia disertai oleh penyakit.

Kata kunci: insomnia, lansia, *insomnia rating scale*

ABSTRACT

Insomnia is one of sleep disturbances and commonly found in the elderlies. This is caused by reduced body function and some underlying diseases as well. The purpose of this research is to obtain the prevalence of insomnia in the elderly patients in geriatric unit at RSUP Sanglah Denpasar. The number of samples used in this research are 40 people, aged 60 and above, and the method used is descriptive cross-sectional method. The result shows that there are 26 elderlies (65%) suffering from mild insomnia. Women tend to suffer from insomnia compared to men. Insomnia often affect group of elderly aged ranging from 60 to 65. Generally, elderlies with insomnia are always accompanied by underlying diseases.

Keywords: insomnia, elderlies, *insomnia rating scale*

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan jaman, didapati bahwa jumlah populasi kaum lanjut usia (lansia) meningkat. Pada tahun 2000 terjadi peningkatan jumlah penduduk berusia di atas 65 tahun sebanyak lebih dari 10 kali lipat dari jumlah pada tahun 1900-an. Saat ini diperkirakan jumlah populasi kaum lansia berumur 65 tahun ke atas pada tahun 2010-2050 akan jauh melebihi populasi orang-orang berumur di bawah 65 tahun¹

Di Indonesia sendiri, definisi lansia menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia Bab 1 Nomor 2 dinyatakan sebagai orang yang telah mencapai usia 60 tahun.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang berulang untuk memulai atau mempertahankan tubuh dalam kondisi tidur saat ada kesempatan untuk tidur. Hal ini biasanya berdampak pada kualitas hidup atau aktivitas pada siang hari.²

Dengan meningkatnya umur seseorang, fungsi dan kondisi tubuh menurun secara bersamaan. Hal ini dapat berakibat beberapa gangguan kesehatan terhadap para lansia, salah satunya adalah insomnia. Insomnia sendiri mempunyai banyak dampak buruk terhadap hidup manusia baik secara fisik maupun mental. Kekurangan tidur dapat membuat daya konsentrasi otak berkurang sehingga tidak jarang terjadi kecelakaan baik di tempat kerja maupun di jalan.³

Beberapa faktor yang diduga melatarbelakangi insomnia adalah faktor sosiodemografis dan ekonomi, kelainan fisik dan mental, sakit kronis, *menopause*, faktor psikososial, stres dan kejadian – kejadian yang menimbulkan stress serta stres di pekerjaan.⁴

Sebuah penelitian mengenai insomnia berdasarkan kelompok umur yang pernah dilakukan di Australia pada

tahun 2009 menunjukkan prevalensi pada kelompok umur di atas 65 tahun sebanyak 47,6% dengan perbandingan perempuan lebih banyak daripada pria.⁵

Penelitian yang dilakukan di salah satu rumah sakit di India Utara dari tahun 2009 sampai 2011 menyimpulkan bahwa prevalensi insomnia pada orang lansia di India sekitar 32% dari populasi yang ada. Penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara insomnia dengan beberapa faktor seperti umur, tempat tinggal (daerah pinggiran atau perkotaan), depresi dan kecanduan.⁶

Penelitian yang dilakukan di Taiwan menunjukkan 41% dari 1358 orang lanjut usia (lansia) terkena insomnia di mana lebih sering terjadi pada wanita (63,3%) daripada pria (36,7%). Data yang diperoleh menunjukkan umur 80 tahun ke atas, tinggal dengan keluarga dan status kesehatan yang baik berhubungan dengan penurunan risiko insomnia sementara jenis kelamin perempuan, pengobatan untuk penyakit kronik, nilai skala gejala singkat yang tinggi, status kesehatan yang buruk dan total gejala fisik berhubungan dengan peningkatan risiko insomni.⁷

Sebuah penelitian lokal di suatu panti sosial di Denpasar, Bali menunjukkan bahwa prevalensi kasus insomnia berjumlah 40% dari sampel yang diteliti dan berdasarkan kelompok usia yang ada lansia berusia antara 60-70 lebih banyak terkena insomnia, yaitu sebanyak 66,6% dibandingkan yang berumur 71-80 tahun (22,2%). Selain itu menurut kelompok jenis kelamin, wanita lebih banyak terkena insomnia dibandingkan lelaki (45,5%:25%). Kebanyakan dari sampel yang diteliti menderita insomnia sekunder atau insomnia yang didasari oleh adanya penyakit penyerta dibandingkan insomnia primer yang tanpa penyakit penyerta,

yaitu dengan perbandingan 66,6%:33,3%.⁸

Pentingnya untuk mengetahui berapa prevalensi lansia di Bali karena berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa insomnia dapat berdampak buruk bagi kualitas hidup para penderitanya dan orang di sekitarnya. Oleh karena itu, perlu diketahui apa saja penyebab insomnia terbanyak yang tersebar di kaum lansia di Provinsi Bali.

BAHAN DAN METODE

Penelitian dilakukan di poliklinik geriatri RSUP Sanglah Denpasar dalam rentang waktu dari bulan Maret hingga Desember 2015. dengan cara *purposive sampling*, di mana pemilihan sampel bersifat subjektif dan praktis. Penelitian dilakukan secara observasi tanpa melakukan intervensi menggunakan studi *cross-sectional*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui prevalensi orang lansia dengan gejala insomnia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah. Target populasi pada penelitian ini adalah lansia berusia 60 tahun ke atas. Jumlah sampel yang diperoleh adalah sebanyak 40 orang. Penelitian ini menggunakan Insomnia Rating Scale (IRS) yang diterbitkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta (KSPBJ). Responden boleh mengisi data sendiri maupun melalui wawancara. Data yang dikumpulkan kemudian digunakan untuk menentukan persentase penyebab-penyebab insomnia pada kelompok kaum lansia. Pengolahan data dilakukan dengan mengelompokkan data menjadi variabel dengan skala nominal (umur lansia, jenis kelamin, lingkungan tinggal, status kesehatan, status pernikahan, pekerjaan dan insomnia). Data yang telah diolah kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat.

HASIL

Penelitian dilakukan dengan cara pengisian kuisioner yang dibacakan oleh peneliti pada 40 sampel yang memenuhi kriteria sampel. Sampel merupakan lanjut usia (lansia) yang berusia 60 tahun ke atas dan merupakan pasien geriatri di RSUP Sanglah Denpasar dari Maret sampai Desember 2015.

Tabel 1. Distribusi Demografi Pasien Lansia Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah Denpasar

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Pria	15	37,5
Wanita	25	62,5
Status Pernikahan		
Menikah	40	100
Belum Menikah	0	0
Tinggal Bersama		
Keluarga	40	100
Sendiri	0	0
Lainnya	0	0
Kelompok Usia		
60-65 tahun	11	27,5
66-70 tahun	7	17,5
71-75 tahun	7	17,5
75-80 tahun	5	12,5
Di atas 80 tahun	10	25
Penyakit Penyerta		
Jantung	5	12,5
Pernapasan	2	5
Gangguan Mental	0	0
Diabetes Mellitus tipe 2	4	10
Kanker	13	32,5
Lainnya	20	50

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 40 sampel yang diteliti, terdapat 25 (62,5%) orang wanita dan 15 (37,5%) orang pria. Seluruh sampel sudah menikah dan saat ini tinggal bersama keluarga. Terdapat sebelas (27,5%) orang yang berada dalam kelompok usia 60-65 tahun, tujuh (17,5%) orang yang berada dalam kelompok usia 66-70 tahun, tujuh (17,5%) orang yang berada dalam kelompok usia 71-75 tahun, lima (12,5%) orang yang berada dalam kelompok usia 76-80 tahun dan sepuluh (25%) orang yang berusia di atas 80 tahun.

Untuk kategori penyakit penyerta ada lima (12,5%) orang

menderita penyakit jantung, dua (5%) menderita gangguan pernapasan, empat (10%) orang menderita DM tipe 2, 13 (32,5%) orang menderita kanker, 20 (50%) orang menderita penyakit selain yang sudah dikategorikan sebagai penyakit-penyakit utama dalam kuisioner. Tidak ada yang menderita gangguan mental.

Tabel 2. Tabel Distribusi Derajat Insomnia terhadap Pasien Lansia Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah Denpasar

Karakteristik	TI (%)	IR (%)	IS (%)	IB (%)
Jenis Kelamin				
Pria	4 (10)	8 (20)	2 (5)	1 (2,5)
Wanita	10 (25)	9 (22,5)	3 (7,5)	3 (7,5)
Status Pernikahan				
Menikah	14 (35)	17 (42,5)	5 (12,5)	4 (10)
Belum Menikah	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Tinggal Bersama				
Keluarga	14 (35)	17 (42,5)	5 (12,5)	4 (10)
Sendiri	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Lainnya	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Kelompok Usia				
60-65 tahun	3 (7,5)	5 (12,5)	1 (2,5)	2 (5)
66-70 tahun	4 (10)	2 (5)	0 (0)	1 (2,5)
71-75 tahun	1 (2,5)	6 (15)	0 (0)	0 (0)
76-80 tahun	1 (2,5)	2 (5)	2 (5)	0 (0)
Di atas 80 tahun	5 (12,5)	2 (5)	2 (5)	1 (2,5)
Penyakit Penyerta				
Jantung	1 (2,5)	2 (5)	1 (2,5)	1 (2,5)
Pernapasan	0 (0)	2 (5)	0 (0)	0 (0)
Gangguan Mental	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
DM tipe 2	2 (5)	1 (2,5)	1 (2,5)	0 (0)
Kanker	5 (12,5)	4 (10)	2 (5)	2 (5)
Lainnya	5 (12,5)	10 (25)	3 (7,5)	2 (5)

* TI : Tidak Insomnia
 IR : Insomnia Ringan
 IS : Insomnia Sedang
 IB : Insomnia Berat
 DM tipe 2 : Diabetes Mellitus tipe 2

Tabel 2 menunjukkan distribusi derajat insomnia berdasarkan hasil skor

IRS dengan demografi pasien lansia poliklinik geriatri RSUP Sanglah Denpasar.

Hasil skor IRS menunjukkan angka insomnia yang lebih tinggi pada lansia wanita (37,5%) dibandingkan pria (27,5%). Terdapat 14 (35%) orang yang tidak menderita insomnia pada lansia yang sudah menikah, 17 (42,5%) menderita insomnia ringan, lima (12,5%) menderita insomnia sedang dan empat (10%) menderita insomnia berat.

Demikian juga distribusi pada data bersama siapa pasien tinggal. Pada lansia yang menderita penyakit jantung terdapat satu (2,5%) orang tidak mengalami insomnia, dua (5%) orang menderita insomnia ringan, satu (2,5%) orang menderita insomnia sedang dan satu (2,5%) menderita insomnia berat. Sedangkan pada lansia yang menderita penyakit pernapasan terdapat dua (5%) orang menderita insomnia ringan.

Terdapat dua (5%) orang lansia penderita DM tipe 2 yang tidak insomnia, satu (2,5%) menderita insomnia ringan, dan satu (2,5%) menderita insomnia sedang.

Pada lansia yang menderita kanker, terdapat lima (12,5%) orang yang tidak insomnia, empat (10%) orang menderita insomnia ringan, dua (5%) orang menderita insomnia sedang, dan dua (5%) orang menderita insomnia berat.

Terdapat lima (12,5%) orang lansia penderita penyakit selain yang sudah dikategorikan tidak mengalami insomnia, sepuluh (25%) menderita insomnia ringan, tiga (7,5%) menderita insomnia sedang dan dua (5%) orang menderita insomnia berat.

PEMBAHASAN

Insomnia memang sering ditemukan pada pasien-pasien lansia

karena faktor penurunan fungsi dan kondisi fisik dan mental serta adanya penyakit. Hasil analisa data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat 14 orang (35%) tidak menderita insomnia, 17 orang (42,5%) menderita insomnia ringan, lima orang (12,5%) menderita insomnia sedang dan empat orang (10%) menderita insomnia berat. Terdapat 26 orang (65%) yang terkena insomnia sedangkan 14 orang (35%) tidak insomnia, maka perbandingan penderita insomnia yang didapatkan adalah 13:7.

Setelah mengolah data dengan menggunakan *Insomnia Rating Scale* (IRS) terhadap 25 lansia wanita, didapatkan 15 (37,5%) orang yang menderita insomnia sedangkan pada lansia pria, dari 15 orang, didapatkan sebelas (27,5%) orang yang menderita insomnia. Hasil yang sama diperoleh dari sebuah penelitian bahwa kaum wanita lebih sering banyak menderita insomnia dibandingkan kaum pria karena wanita merupakan salah satu faktor risiko insomnia.⁵

Berdasarkan kelompok usia, data yang diperoleh menunjukkan bahwa angka insomnia tertinggi ada pada kelompok usia 60-65 tahun (20%) dan yang paling jarang adalah kelompok usia 66-70 tahun (7,5%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Ardani pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar tahun 2013 menunjukkan bahwa angka insomnia pada lansia lebih besar pada kelompok lansia berusia 60-70 tahun daripada kelompok lansia berusia 70-80 tahun. Pada penelitian ini diperoleh kelompok lansia berusia 60-70 tahun (27,5%) lebih banyak mengalami insomnia dibandingkan yang kelompok lansia berusia 71-80 tahun (25%) sehingga perbandingan angka penderita insomnia

pada kedua kelompok usia adalah 1,1:1. Ada kesamaan perbandingan dengan hasil penelitian Dewi dan Ardani pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar tahun 2013.⁸

Lansia yang menderita penyakit selain yang sudah dikategorikan memiliki angka insomnia tertinggi, yaitu sebanyak 15 (37,5%) orang, sedangkan yang paling rendah adalah pada lansia penderita penyakit pernapasan yaitu sebanyak dua (5%) orang. Tidak ada lansia yang diteliti menderita gangguan mental.

SIMPULAN

Penelitian yang dilaksanakan pada 40 orang lansia di RSUP Sanglah Denpasar diperoleh 65% dari seluruh sampel mengalami insomnia, paling banyak menderita insomnia ringan (42,5%). Gangguan insomnia ringan (42,5%) paling banyak dijumpai pada sampel dengan status perkawinan menikah dan mempunyai keluarga,.

Terdapat delapan orang (20%) yang berada dalam kelompok usia 60-65 tahun, tiga orang (7,5%) yang berada dalam kelompok usia 66-70 tahun, enam orang (15%) yang berada dalam kelompok usia 71-75 tahun, empat orang (10%) yang berada dalam kelompok usia 76-80 tahun dan lima orang (12,5%) yang berusia di atas 80 tahun. Penyakit penyerta dalam sampel ini sebanyak 37,5% tidak terkategori dalam golongan penyakit mayor pada penelitian ini.

SARAN

Penelitian dilakukan dengan metode *cross-sectional* menggunakan kuisisioner yang dibacakan oleh peneliti. Sampel menjawab langsung secara lisan atau diwakilkan oleh pendamping sehingga dapat menimbulkan bias pada hasil karena bersifat subjektif atau menurut pandangan sampel ataupun

pendamping. Sampel tidak mengetahui dengan pasti lama waktu tidur dan konsistensi tidur dan situasi yang dialami sehari-hari tidak selalu sama.

Penelitian ini mendapat hambatan dalam bahasa pengantar kepada sampel karena kurangnya kemampuan berkomunikasi peneliti dalam berbahasa lokal/ bahasa ibu yaitu bahasa Bali.

Tempat dan waktu penelitian yang tidak representatif karena sampel diwawancara di ruang tunggu pemeriksaan ataupun antrian obat sehingga sewaktu-waktu wawancara bisa terputus. Beberapa pasien mengalami gangguan pendengaran dan datang tanpa pendamping sehingga sulit untuk menangkap isi wawancara yang dibacakan.

Penelitian lebih lanjut terhadap prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia dengan jumlah sampel yang lebih besar sangat penting. Hasil penelitian dapat mewakili masing-masing provinsi dengan latar belakang budaya yang berbeda sehingga dapat dilakukan pencegahan insomnia pada lansia di Indonesia. Terima kasih banyak kepada Dr. dr. Tjokorda Bagus Jaya Lesmana, SpKJ (K) selaku *reviewer* yang membantu penyelesaian makalah ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. 2011. Global Health and Aging. Akses di http://www.who.int/ageing/publications/global_health.pdf pada tanggal 12 Januari 2015.
2. Kaplan HI, Sadock BJ, dan Grebb JA. *Sinopsis Psikiatri jilid 2 edisi terjemahan*. Tangerang: Binarupa Aksara. 2010. h 210–235.
3. National Institutes of Health. 2003. Teacher's Guide: Information about Sleep. Akses di: <https://science.education.nih.gov/supplements/nih3/sleep/guide/info-sleep.htm> pada tanggal 18 Desember 2014
4. Lopes CdS, Robaina JR dan Rotenberg L. 2012. Epidemiology of Insomnia: Prevalence and Risk Factors. InTech. hal 3–2. Akses di: <http://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/32269.pdf> pada tanggal 15 Januari 2015.
5. Deloitte Access Economics. 2011. Re-awakening Australia: The Economic Cost of Sleep Disorders in Australia. Sleep Health Foundation. Akses di: <http://www.sleephealthfoundation.org.au/pdfs/news/Reawakening%20Australia.pdf> pada tanggal 14 Januari 2015.
6. Gambhir IS. 2014. Insomnia in the elderly—A Hospital-Based study from North India. *Journal of Gerontology & Geriatrics*. 2014; 30: 1–5.
7. Tsou MT. 2013. Prevalence and risk factors for insomnia in community-dwelling elderly in northern Taiwan. *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics*. 2013; 4: 75-79.

8. Dewi PA, Ardani IGAI. 2014. *Angka Kejadian serta Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013*. e-jurnal medika udayana. vol 3 no 8: hal 1-9.