

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan tidur adalah suatu keadaan di mana terdapat gangguan dalam memulai dan mempertahankan tidur (insomnia), mengantuk yang berlebihan (hipersomnia), gangguan dengan jadwal tidur dan bangun tidur, serta gangguan yang berhubungan dengan tidur dan tahap tidur (parasomnia).¹ Keluhan mengenai gangguan tidur meningkat seiring bertambahnya usia. Gangguan tidur diperkirakan memengaruhi lebih dari 50% individu yang berusia lebih dari 65 tahun.² Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang dengan usia 60 tahun ke atas.³ Keluhan mengenai gangguan tidur yang paling sering terjadi pada lansia adalah insomnia.⁴

Insomnia bukan hanya gejala umum dari gangguan psikiatri atau gangguan fisik, tetapi dikategorikan sebagai gangguan psikiatri primer.⁵ Menurut *The International Classification of Sleep Disorders, Second Edition* (ICSD-2), insomnia adalah keluhan berupa kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu pagi, atau kualitas tidur yang buruk atau tidur nonrestoratif,² dan berdasarkan *Diagnostic Statistical Manual-V* (DSM-V), insomnia diklasifikasikan menjadi insomnia episodik (menetap 1–3 bulan), persisten (menetap lebih dari 3 bulan), dan rekuren (muncul 2 kali episode insomnia dalam waktu 1 tahun).⁶

Prevalensi insomnia di Indonesia mencapai 67% dari populasi yang berusia di atas 65 tahun. Insomnia dilaporkan dialami oleh perempuan dengan usia 60–74 tahun sebesar 78,1%.⁷ Di Korea Selatan, orang yang mendapat pengobatan untuk gangguan tidur meningkat 16% pada tahun 2012–2014. Sebanyak 45% orang yang berusia lebih dari 60 tahun mendapat pengobatan gangguan tidur, dan meningkat menjadi 25% dari populasi. Keluhan gangguan tidur yang paling sering adalah insomnia, sebanyak 67%.⁴

Insomnia yang kronis berhubungan dengan peningkatan gangguan psikiatri, dan gangguan depresi adalah gangguan psikiatri yang paling sering terjadi karena

insomnia.⁸ Insomnia adalah faktor risiko untuk terjadinya gangguan depresi atau eksaserbasi dari gangguan depresi.^{4,9} Dengan kata lain, orang yang mengalami insomnia besar kemungkinan dapat mengalami depresi pada waktu yang akan datang. Menurut penelitian Harvey, insomnia terjadi lebih dulu sebelum terjadi gangguan depresi. Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang serupa dengan penelitian Harvey, salah satu di antaranya adalah penelitian Johnson *et al.* yang menemukan bahwa pada 1014 individu yang menjadi subjek penelitian, 69% kasus insomnia muncul lebih dulu daripada gangguan depresi. Penelitian Buysse *et al.* di Switzerland, menemukan kalau insomnia dapat menyebabkan gangguan depresi di masa mendatang, sedangkan gangguan depresi kecil kemungkinannya menyebabkan insomnia di masa yang akan datang. Penelitian Morawetz memperlihatkan bahwa pada 70% individu dengan insomnia dan gangguan depresi yang telah menerima pengobatan untuk insomnia mereka, terjadi penurunan juga pada gangguan depresinya. Individu yang tidak menunjukkan adanya perbaikan dari insomnia, juga tidak menunjukkan adanya perbaikan dari depresinya. Berdasarkan hasil penelitiannya tersebut, Morawetz menyimpulkan kalau gangguan depresi merupakan akibat dari insomnia.⁸

Gangguan depresi sendiri merupakan masalah yang sering ditemukan, tetapi biasanya gangguan depresi tidak terdiagnosis dalam beberapa situasi, terutama pada lansia. Gangguan depresi adalah terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dengan gejala penyertanya yang meliputi perubahan pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa, tidak berdaya, dan keinginan bunuh diri. Pada lansia, sering muncul gangguan depresi yang diakibatkan oleh insomnia itu sendiri.¹⁰ Insomnia dan gangguan depresi adalah gangguan psikiatri yang masing-masing dapat berdiri sendiri, namun keduanya juga dapat saling memengaruhi, atau bahkan muncul dalam waktu yang bersamaan.^{4,5,11} Keadaan ini harus segera diatasi sebelum menyebabkan kejadian yang tidak diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mempelajari hubungan antara insomnia dan gangguan depresi pada lansia, karena jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan masalah bahkan memperburuk kesehatan pada lansia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini adalah Apakah kejadian insomnia berhubungan dengan gangguan depresi pada lansia.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelaah hubungan antara kejadian insomnia dan gangguan depresi pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Manfaat akademis penelitian ini adalah sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya mengenai insomnia dan gangguan depresi, selain itu data dan hasil yang didapatkan bisa dimanfaatkan sebagai sumber pengetahuan mengenai hubungan antara kejadian insomnia dan depresi pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat bagi masyarakat adalah bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi ilmiah mengenai hubungan antara insomnia dan depresi pada lanjut usia; bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengantisipasi faktor-faktor yang dapat menimbulkan insomnia dan depresi pada lansia, serta menjadi masukan bagi upaya peningkatan kualitas asuhan lansia.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Insomnia adalah kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu pagi, kualitas tidur yang buruk, atau tidur nonrestoratif.² Insomnia termasuk salah satu gejala gangguan depresi yang termuat dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V (DSM-V)*.¹² Dengan kata lain, timbulnya insomnia sangat berperan dalam perkembangan munculnya gangguan depresi.⁹

Insomnia diklasifikasikan menjadi dua, yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder. Insomnia primer adalah insomnia yang berhubungan dengan gangguan

dari mekanisme pengaturan tidur itu sendiri, sedangkan insomnia sekunder adalah insomnia yang disebabkan penyakit lain.⁸

Pada lansia terjadi perubahan dari segi fisiologis dan dari segi psikologis. Salah satu perubahan tersebut adalah adanya gangguan tidur,¹³ dan yang paling sering insomnia.⁴ Bila insomnia terus menetap, maka dapat menyebabkan gangguan depresi.

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Kejadian insomnia berhubungan dengan gangguan depresi pada lansia.

