

MENGENAL SLEEP DISTURBANCE PADA LANSIA

Oleh : Dafina Hasnatamma



Sumber shutterstock.com

Berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 88 tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan dikatakan bahwa lanjut usia atau yang dikenal dengan singkatan LANSIA merupakan seseorang yang telah menempuh usia 60 tahun keatas. Pada saat usia ini, seseorang akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis ataupun sosial. Dalam fisik, salah satu perubahan yang akan di rasakan adalah gangguan tidur. Tingkat gangguan tidur jauh lebih tinggi pada lansia karena adanya penuaan. Gangguan tidur dapat menyebabkan masalah kesehatan, gangguan mood, penurunan energi, ketidakstabilan emosi, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan berdampak negatif pada hubungan pribadi.

Sekitar 50% orang berusia 60 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur kronis dan 100% orang yang berusia 90 tahun keatas mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur memburuk seiring bertambahnya usia. Lansia cenderung melaporkan sering terbangun di malam hari dan merasa tidur yang ringan sehingga mudah dibangunkan.

Pengaruh langsung gangguan tidur pada lansia disebabkan oleh degenerasi sistem saraf dan proses fisiologis yang mempengaruhi siklus tidur-bangun. Penyebab tidak langsung gangguan tidur pada lansia adalah akibat dari penyakit dan kondisi fisik dan spesifik seperti radang sendi, diabetes, gangguan pernapasan, alzheimer, dan demensia. Lansia menghabiskan lebih banyak

waktu di tempat tidur tetapi lebih sedikit waktu untuk tidur yang mengakibatkan kantuk dan kelelahan di siang hari.

Tipe Gangguan Tidur :

1. Insomnia

Penderita insomnia tidak dapat tidur, tetapi kemudian dapat tetap tidur sepanjang malam. Penyebab insomnia pada lansia adalah lingkungan tidur yang tidak nyaman, stress, obat-obatan, penyakit akut, depresi, kecemasan, dan pola makan yang buruk. Sebanyak 40% dari seluruh lansia melaporkan mengalami insomnia kronis..

2. Poor Sleep Hygiene

Poor sleep hygiene terkait dengan gaya hidup dan faktor lingkungan yang mengganggu dan mencegah tidur. *Poor sleep hygiene* ditemukan pada lansia terutama yang memiliki pola makan yang buruk, menggunakan alkohol, obat-obatan, dan tembakau, kurang olahraga, tidur siang, dan lingkungan kamar tidur. (Chokroverty, 2000; Dement & Vaughan, 1999; Loiselle et al., 2005).

3. *Restless Leg Syndrome*

Sindrom kaki gelisah merupakan gangguan sensorimotor yang mengakibatkan keinginan yang berlebihan dan kebutuhan untuk menggerakkan kaki. Lansia dapat mengembangkan kondisi ini karena proses penuaan degeneratif. Saat individu beristirahat, mereka merasakan dorongan yang kuat untuk menggerakkan kaki mereka, dan gerakan kaki bersifat sukarela. Kondisi ini diperparah oleh kecemasan, depresi, penyakit, penuaan, gaya hidup menetap, dan penyakit fisik.

4. Periodic Limb Movement Disorders

Gangguan ini menyebabkan kontraksi parah yang singkat pada tungkai, biasanya tungkai, dan ditandai dengan gerakan mioklonus (pelepasan kontrak) yang dapat terjadi setiap 30 detik. Gerakan tidak disadari tetapi dapat membangunkan individu yang sedang tidur. Penyebabnya berhubungan dengan kondisi umum pada orang tua, paling sering insufisiensi vena pada tungkai bawah, hipertensi, dan osteoarthritis (Chokroverty, 1994; Loiselle et al., 2005).

5. Sleep Apnea

Sleep apnea adalah “tidak adanya pernapasan” (Hauri & Linde, 1996). Saat tidur, pernapasan berhenti selama beberapa detik yang disebabkan oleh kolapsnya trakea sehingga udara tidak dapat masuk dan dapat menghentikan pernapasan (Hauri & Linde, 1996). Gejalanya meliputi mendengkur keras, tersedak saat tidur, henti napas, sering terbangun, sering buang air kecil di malam hari, mengantuk di siang hari, pelupa, sakit kepala di pagi hari, berkeringat di malam hari, dan refluks gastrointestinal. (Chokroverty, 2000).

DAFTAR PUSTAKA

Blackburn, J. A., & Dulmus, C. N. (Eds.). (2007). *Handbook of gerontology: Evidence-based approaches to theory, practice, and policy*. John Wiley & Sons.

Fari, A. I. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap insomnia pada lansia. *Media Karya Kesehatan*, 5(1), 107-115.

Akhriansyah, M., Budi, A.K., Fernandes, F. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap perubahan insomnia dan kemampuan relaksasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10 (2), 33-44.

Sitorus, E. D. (2022). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia di Asrama Pemadam Kebakaran. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 3(2), 1-5.

Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 88 tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutan. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/178090/perpres-no-88-tahun-2021#:~:text=Perpres%20ini%20dimaksudkan%20sebagai%20acuan,dari%20pembangunan%20nasional%20dan%20daerah.>

<https://www.shutterstock.com/image-photo/mature-man-sleeping-comfortable-bed-home-260015843>