

Jurnal Keperawatan Hubungan antara Insomnia dan Depresi Pada Lanjut Usia

Penelitian sosiologis pada tahun 2002 mengungkapkan bahwa sebagian besar lansia mengaku bahwa mereka minder dan tidak pantas untuk aktif pada masyarakat. Konsekuensinya adalah mereka merasa kesepian dan depresi. Depresi adalah gangguan emosional yang bersifat tertekan, sedih, tidak bahagia, tidak berharga, tidak berarti, tidak mempunyai semangat dan pesimis terhadap hidup mereka. Depresi adalah suatu bentuk gangguan kejiwaan dalam alam perasaan.

Berdasarkan DSM IV (diagnosis and statistical manual of mental disorders IV), disebut sebagai depresi berat bila ditemukan 5 dari gejala-gejala ini: mood depresi hampir sepanjang hari, insomnia atau hipersomnia, hilang minat dan rasa senang secara nyata dalam aktivitas normal, berat badan menurun atau bertambah, agitasi atau retardasi psikomotor, kelelahan atau tidak punya tenaga, sulit konsentrasi, rasa tidak berguna atau rasa bersalah yang berlebihan, pikiran berulang tentang kematian, percobaan/ide bunuh diri dan gejala-gejala ini bukanlah akibat dari tindakan medis atau karena pengaruh zat kimia.

Berdasarkan ICA 10 (International Classification of diseases 10), gangguan depresi ada 3 gejala utama yaitu: mood terdepresi, hilang minat dan semangat, hilang tenaga dan mudah lelah, disertai gejala lain yaitu: konsentrasi dan harga diri yang menurun, perasaan bersalah, pesimis memandang masa depan, ide bunuh diri atau menyakiti diri sendiri, pola tidur berubah, dan nafsu makan berkurang.

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Masyarakat awam belum begitu mengenal gangguan tidur sehingga jarang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur.

Di Amerika Serikat, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur per tahun sekitar seratus juta dolar. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 %. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter. Lansia dengan depresi, stroke, penyakit jantung, penyakit paru, diabetes, artritis, atau hipertensi sering melaporkan bahwa kualitas tidurnya buruk dan durasi tidurnya kurang bila dibandingkan dengan lansia yang sehat. Gangguan tidur dapat meningkatkan biaya penyakit secara keseluruhan. Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan.

Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari. 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, higiene 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