

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ketahun. Peningkatan jumlah lansia akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti meningkatnya penyakit degeneratif dan kanker yang menyebabkan penurunan baik dalam produktifitas lansia. Penurunan produktifitas pada lansia terjadi karena penurunan fisiologis, sehingga dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan kualitas tidur lansia dalam kehidupannya (Sumedi et al., 2019).

Lansia atau menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua adalah proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Lanjut usia (lansia) merupakan siklus kehidupan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Dimana lansia memiliki periode organ-organ telah mencapai penurunan ukuran dan fungsi sejalan dengan waktu. Lansia yaitu seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut putih, pendengaran kurang jelas penglihatan semakin buruk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nislawaty, 2017).

Menurut (WHO) World Health Organization menyatakan bahwa seseorang yang sudah berusia lebih dari 60 tahun disebut dengan usia lanjut atau lansia. Proses penurunan biasanya terjadi perubahan- perubahan fungsi tubuh terjadi ketika memasuki usia lanjut, perubahan tersebut meliputi perubahan dari tingkat sel sampai ke semua sistem organ tubuh, seperti sistem pernafasan, pendengaran, penglihatan, Perubahan lainnya yang dialami oleh lansia adalah perubahan pola tidur. *World Health Organization (WHO)* mencatat pada tahun 2021 kurang lebih

18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur (Rusiana et al., 2021).

Angka terjadinya masalah gangguan tidur pada lansia sangat tinggi, berdasarkan informasi diketahui bahwa terdapat 50% dari lansia pada usia 65 tahun lebih yang mengalami masalah istirahat. Angka di Indonesia kejadian masalah tidur pada usia 60 tahun lebih terdapat angka kasus yang sangat tinggi berkisar 67%, Angka ini didapat dari jumlah penduduk yang berumur 65 tahun lebih. Berdasarkan gender, ditemukan bahwa insomnia dapat terjadi pada wanita pada usia 60-74 tahun sebanyak 78,1%. (Danirmala & Ariani, 2019).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang dibutuhkan oleh semua orang dan terjadi secara alami serta memiliki fungsi fisiologis dan psikologis untuk proses perbaikan tubuh. Kebutuhan manusia untuk tidur pada dewasa adalah 6-9 jam untuk menjaga kesehatan dan pada usia lanjut adalah 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Sulis Tyani, 2015).

Perubahan kualitas tidur pada lansia dapat menyebabkan gangguan pola tidur dimana pada lansia sudah umum menderita penyakit fisik dan gangguan mental tersebut menderita gangguan tidur akibat proses menua. Kelompok usia lanjut lebih mudah untuk terbangun dari tidurnya. Sehingga kebutuhan tidur akan berkurang dengan bertambahnya usia. Sebagian besar kelompok usia lanjut mengalami gangguan pola tidur sebagai akibat dari pensiun, perubahan lingkungan sosial, penggunaan obat-obatan yang meningkat, penyakit, dan perubahan dari irama sirkadian. Berkurangnya tidur dapat berdampak pada pemulihan fungsi tidur, dimana deprivasi tidur pada usia lanjut berkaitan dengan kelelahan, iritabilitas, fungsi kognitif yang terganggu, koordinasi yang kurang dan halusinasi. Gangguan tidur yang berat pada usia lanjut dibagi menjadi gangguan

untuk memulai dan mempertahankan tidur, gangguan mengantuk yang berlebihan, gangguan siklus tidur, dan perilaku tidur yang abnormal. Gambaran dari kualitas tidur pada lansia secara keseluruhan sangat buruk. Kondisi psikologis seperti meningkatnya kecemasan, gelisah dan emosi sering tidak terkontrol pada lansia sehingga bisa menyebabkan gangguan tidur, disamping adanya penyakit-penyakit yang menyebabkan lansia kurang nyaman dalam tidur karena merasakan sakit dan nyeri akibat penyakit yang dideritanya.

Kurang tidur menyebabkan kelelahan, berkurangnya kualitas tidur dan mengantuk. gangguan tidur seperti terbangun di malam hari secara terus menerus dan sebagainya yaitu ketidak mampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Gangguan tidur adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan untuk tidur seperti terbangun di malam hari, sering terbangun dari tidur dua jam sekali di jam tertentu seperti jam dua belas malam dan jam dua malam terkadang jam 3 pagi lalu tidur lagi dan berlangsung saat malam hari. Terdapat macam – macam gangguan tidur yaitu insomnia, *sleep apnea*, *parasomnia*, *restless leg syndrome*, *narkolepsi*, gangguan ritme sirkadian, kelumpuhan tidur (*sleep paralysis*), penderita mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup.

Beberapa dampak bahaya gangguan tidur yang harus kita waspadai adalah depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, kurang konsentrasi, mempengaruhi kesehatan tubuh, mengalami kantuk yang mengganggu aktivitas, mengalami kelelahan di siang hari, semangat yang menurun akibat mengantuk, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi buruk, meningkatkan resiko kematian, menyebabkan kecelakaan karena mengalami kelelahan yang berlebihan dan memunculkan berbagai penyakit fisik. Oleh karena itu gangguan tidur harus segera diatasi agar tidak hadir dalam kehidupan kita (Susilo,2018).

Jumlah lanjut usia (lansia) semakin meningkat setiap tahunnya baik di dunia maupun di Indonesia. Total lansia di dunia pada tahun 2018 mengalami kenaikan sebesar 8,1% jika dibandingkan tahun 2019. Benua Asia sebagian besar memiliki jumlah lansia tertinggi dibandingkan benua lainnya, yaitu 400 juta jiwa atau sekitar setengah jumlah lansia di dunia (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada lansia desa Pagedangan di dapat data dari hasil wawancara dengan 9 lansia yaitu 4 lansia mengatakan saat sudah tertidur sering mengalami bangun di malam hari setelah tertidur terbangun lagi 3 lansia juga mengatakan sulit memulai tidur, setelah tertidur terbangun lagi. 1 lansia juga mengatakan saat tertidur terbangun ingin BAK ke kamar mandi setelah terbangun akan tidur kembali susah untuk memulai tidur dan 1 lansia juga mengatakan terbangun di malam hari karena tiba-tiba terbangun sendiri kaget karena mimpi. Sedangkan data yang di peroleh di posyandu desa pagedangan yang sudah terprogram secara rutin, lansia sering berkunjung ke posyandu untuk sekedar memeriksakan kesehatan dirinya dengan jumlah kunjungan 40 orang lansia Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian gambaran kualitas tidur pada lansia di desa pagedangan.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Pagedangan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1.2.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan pekerjaan

1.2.2.2 Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur lansia

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi Aplikatif

Penelitian ini di harapkan memperoleh informasi dan masukan yang berkaitan dengan lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga dapat merubah pola tidurnya lebih baik

1.3.2 Bagi Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi bahan referensi bacaan serta tambahan perkembangan ilmu keperawatan tentang kualitas tidur

1.3.3 Bagi Metodologi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi naik secara teori maupun data bagi penelitian selanjutnya mengenai gambaran kualitas tidur lansia.

