

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kualitas tidur lansia

Penuaan adalah suatu proses alamiah dan biologis, yakni suatu proses yang tidak dapat dihindari, berkesinambungan, dan berjalan terus menerus. Proses menua ini akan mengakibatkan perubahan fisiologi, anatomi, dan biokimia pada tubuh sehingga mempengaruhi kemampuan dan fungsi tubuh secara keseluruhan. (Amalia, 2019). Pola kualitas tidur pada lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan selama penuaan dengan berbagai masalah tidur sehingga menjadikannya berbeda dari orang-orang yang masih muda. Perubahan-perubahan pola tidur tersebut yaitu kelatengan tidur, sering bangun lebih awal saat pagi hari dan terjadi kondisi dimana jumlah tidur siang yang lebih banyak. Lansia akan mengalami kondisi penurunan jumlah waktu yang lebih lama untuk tidur lebih nyenyak. Usia sangat mempengaruhi kualitas tidur, dimana semakin tinggi usia seseorang maka akan mempengaruhi penurunan durasi waktu tidurnya.

2.2 Lansia

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah, 2020). Jika ditanya kapan seseorang dikatakan lansia jawabannya adalah jadi kita ada dua kategori lansia yaitu kategori usia kronologis dan usia biologis artinya adalah jika usia kronologis adalah dihitung dalam atau dengan tahun kalender.

Di Indonesia usia pensiun 56 tahun biasanya disebut sudah lansia namun ada Undang – undang mengatakan bahwa usia 60 tahun ke atas baru paling layak atau paling tepat disebut usia lanjut usia biologis adalah usia yang sebenarnya kenapa begitu karena dimana kondisi pematangan jaringan sebagai indeks usia lansia

pada biologisnya. Pada seseorang yang sudah lanjut usia banyak yang terjadi penurunan salah satunya kondisi fisik maupun biologis, dimana kondisi psikologisnya serta perubahan kondisi sosial dimana dalam proses menua ini memiliki arti yang 11 Artinya proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap lesion atau luka (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Hal ini dikarenakan fisik lansia dapat menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi alat tubuh yang disebabkan bertambahnya umur.(Friska et al., 2020)

2.3 Karakteristik

Karakteristik lansia menurut (Kemenkes.RI, 2018) yaitu, seseorang dikatakan lansia ketika telah mencapai usia 60 tahun keatas. Status pernikahan Berdasarkan Badan Pusat Statistik RI SUPAS 2015, penduduk lansia ditilik dari status perkawinannya sebagian besar berstatus kawin (60 %) dan cerai mati (37 %). Adapun rinciannya yaitu lansia perempuan yang berstatus cerai mati sekitar 56,04 % dari keseluruhan yang cerai mati, dan lansia laki-laki yang berstatus kawin ada 82,84 %. Hal ini disebabkan usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan usia harapan hidup laki-laki, sehingga presentase lansia perempuan yang berstatus cerai mati lebih banyak dan lansia laki-laki yang bercerai umumnya kawin lagi. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, kebutuhan biopsikososial dan spiritual, kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif.

2.4 Definisi kualitas tidur

Tidur menurut Maryunani, (2015) adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan kesadaran. Tidur memperbaiki sel yang rusak. Ketika tidur, tubuh akan memperbaiki sel yang rusak lebih efektif. Tidur

juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang mampu menjauhkan dari berbagai macam penyakit. Tidur merupakan kondisi istirahat yang alami dan periodik bagi jiwa dan tubuh dengan mata terpejam. Tidur merupakan proses penyembuhan yang sangat penting bagi perkembangan kesehatan dari fungsi kognitif, emosional, dan sosial. Secara jelas tujuan tidur tidak diketahui, tetapi diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan. Selama tidur, seseorang akan mengulang (*review*) kembali kejadian-kejadian sehari-hari, memproses dan menggunakan untuk masa depan. Tidur memperbaiki sel yang rusak. Ketika tidur, tubuh akan memperbaiki sel yang rusak lebih efektif. Tidur juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang mampu menjauhkan dari berbagai macam penyakit.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur adalah suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi 15 turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya, seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Tidur diyakini dapat memulihkan tenaga karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya (Muhainingsyah et al., 2021).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seseorang individu bisa dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. (Janah et al., 2020). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Muslikhatul, 2017).

Kualitas tidur dapat menentukan kualitas hidupnya berdasarkan pengertiannya, kualitas tidur yaitu suatu kondisi dimana kesadaran seseorang terhadap sesuatu menurun, namun otak tetap bekerja sedemikian rupa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah serta mempertahankan kekebalan tubuh, dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam proses kognitif. Konsep dari kualitas tidur adalah merasa bersemangat dan siap untuk menghadapi segala aktivitas setelah bangun di pagi hari. Adapun karakteristik yang dapat digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang diantaranya yaitu latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, aspek subjektif seperti kedalaman tidur dan ketenangan dalam tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari (Sari, 2015).

Seiring berjalannya waktu banyak yang terjadi pada diri kita terutama pada lansia yang gampang sekali terkena penyakit, salah satunya adalah gangguan Tidur pada lansia dimana sering dipengaruhi beberapa faktor seperti usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan axietas), konsumsi obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein. yang paling terkecil yaitu terganggunya kualitas tidur kita yang berujung mengalami berbagai penyakit.

Masalah tidur dapat disebabkan oleh faktor, diantaranya karena hormonal, obat-obatan dan kejiwaan. Selain itu, kopi dan teh yang mengandung zat perangsang susunan syaraf pusat juga dapat menimbulkan kesulitan tidur. Selain itu insomnia yang utama karena adanya permasalahan emosional, kognitif, dan fisiologis yang berperan terhadap terjadinya disfungsi kognitif, kebiasaan tidak sehat, dan berakibat insomnia (Anggarwati & Kuntarti, 2021).

Seiring bertambahnya usia, seseorang akan mengalami perubahan pola tidur yang cukup drastis. Itulah mengapa para lansia rentan mengalami gangguan tidur, seperti insomnia. Mereka mungkin jadi bangun lebih awal, sulit tidur lelap, dan

terus mengantuk saat siang hari. Padahal mendapatkan istirahat yang cukup sangat memengaruhi ketahanan fisik dan emosional para lansia. Lantas, bagaimana cara mengatasi susah tidur nyenyak pada lansia. Banyak orang mengupayakan agar bisa tidur dengan teratur salah satunya dengan cara minum obat dan meditasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia yang adalah stress psikologis, gizi, umur, lingkungan, motivasi, cemas, gaya hidup dan olahraga (Nursalam, 2020). Lingkungan adalah faktor penting untuk penerapan sleep hygiene. Kepadatan dan luas kamar, pencahayaan terlalu terang, kebisingan dari kegiatan panti dan kebersihan lingkungan yang diciptakan antar individu. Keadaan lingkungan yang mendukung dapat memberikan kondisi baik untuk tidur dan menciptakan kualitas tidur yang nyaman. Berbalik dengan keadaan tidur yang suasananya tidak kondusif, mengakibatkan dalam keadaan suasana lingkungan yang gaduh dapat menghambat proses tidur. Orang yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya (Brewster et al., 2019).

Faktor psikologis yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia sangat beragam. Antara lain seperti kisah hidup traumatis, masalah rumah tangga terdahulu, kekhawatiran masa kini dan masa depan, mimpi buruk dan perasaan gelisah. Lansia yang stress dan memilih menghabiskan waktu siang nya untuk tidur dapat memicu gangguan tidur di malam hari. Hal ini mempengaruhi kualitas tidur secara negatif pada lansia (Aşiret & Dutkun, 2018).

Status kesehatan lanjut usia dipengaruhi oleh faktor gizinya. Status gizi pada lanjut usia harus mendapatkan perhatian khusus karena dapat mempengaruhi status kesehatan, penurunan kualitas tidur, kualitas hidup dan mortalitas. Gizi kurang maupun gizi lebih pada masa dewasa akhir dapat memperburuk kondisi fungsional dan kesehatan fisik (Morehen et al., 2020).

Sedangkan faktor gaya hidup dan aktivitas fisik dipengaruhi oleh keaktifan lansia sehari-hari, kebiasaan menghabiskan waktu harian hal ini terkait dengan imobilitas yang dihubungkan dengan tirah baring. Bedrest kronis mengganggu ritme sirkadian dan ritme waktu tidur. Terlalu lama berbaring di tempat tidur di siang hari menyebabkan episode bangun pendek di malam hari dan kualitas tidur lansia menjadi buruk (Friska et al., 2020).

Dalam keadaan cemas dan stres psikologis dapat menimbulkan saraf simpatis yang dapat menimbulkan gangguan tidur, kondisi ini berdampak pada keadaan tidur yang kurang optimal sehingga memiliki pengaruh kurang baik bagi kualitas tidur. Pada dasarnya tidur membutuhkan situasi yang nyaman dan rileks sehingga menjadi kondisi yang baik untuk tidur. Untuk menangani hal tersebut diperlukan suasana yang baik, ketika tidur tidak nyaman dan suasana tidak kondusif maka stress psikologis yang dialami seseorang dapat mengakibatkan ketegangan jiwa, yang pada akhirnya orang tersebut menjadi gelisah dan sulit tidur. Umur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidur dan kebutuhan tidur seseorang (Pemi, 2015). Kebutuhan tidur berkurang dengan pertambahan usia. Kebutuhan tidur anak-anak berbeda dengan kebutuhan tidur orang dewasa. Kebutuhan tidur orang dewasa juga berbeda dengan lansia.

Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya 20 lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari. Dari berbagai permasalahan kualitas tidur pada lansia tersebut, maka diperlukan peningkatan pengetahuan tentang pencegahan kualitas tidur tersebut dengan memberikan penyuluhan tentang tindakan mencegah insomnia baik itu secara non farmakologis seperti hindari dan minimalkan penggunaan minimum kopi, teh, soda, dan alcohol, serta merokok sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur lansia, hindari tidur siang terutama setelah pukul 14.00 WIB siang dan batas untuk 1 tidur kurang dari 30

menit, pergi ketempat tidur hanya bila mengantuk, mempertahankan suhu yang nyaman di tempat tidur, suara gaduh, cahaya dan temperature dapat mengganggu tidur, lansia sangat sensitive terhadap stimulus lingkungannya. Jenis – jenis gangguan tidur menurut (Sari, 2020), yaitu insomnia insomnia adalah *Insomnia* adalah jenis gangguan tidur yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan atau tidak bisa tidur. Penyebab *insomnia* sangat beragam, bisa karena masalah fisik ataupun mental. Kondisi ini dapat membuat pengidapnya tidak memiliki waktu tidur yang tubuh butuhkan. Hal ini menyebabkan kondisi fisik pengidap menjadi tidak cukup fit untuk melakukan aktivitas keesokan harinya.

Hipersomnia adalah suatu kondisi ketika seseorang merasakan kantuk yang ekstrem di siang hari meski mendapat tidur yang cukup (atau lebih dari cukup) pada malam hari. *Enuresis* adalah istilah medis dari mengompol. Kondisi ini terjadi saat seseorang buang air kecil di malam hari saat tertidur di atas kasur (*enuresis nokturnal*). Namun, gangguan ini juga bisa terjadi pada siang hari pada anak-anak maupun orang dewasa (*enuresis diurnal*). Seseorang yang mengalami kondisi ini tidak dengan sengaja melakukan buang air kecil. *Enuresis* sulit terdiagnosis kecuali anak-anak sudah berusia di atas 5 tahun. Kondisi ini dapat terjadi akibat kandung kemih yang tidak merespons sinyal alami saat butuh dikosongkan. Sehingga, seseorang tidak sadar sudah buang air kecil selama tertidur.

Seseorang dengan hipersomnia akan tertidur beberapa kali saat siang hari. Gangguan tidur ini memengaruhi produktivitas, interaksi dan kualitas hidup pengidapnya. Bukan tidak mungkin *hipersomnia* juga meningkatkan kemungkinan kecelakaan. *Narkolepsi* adalah gangguan tidur kronis yang ditandai dengan rasa kantuk di siang hari dan serangan tidur yang tiba-tiba. Orang dengan narkolepsi merasa sulit untuk tetap terjaga dalam jangka waktu yang lama, terlepas dari keadaannya.

Alhasil, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan serius dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Terkadang, kondisi ini dapat disertai dengan hilangnya tonus otot secara tiba-tiba (*cataplexy*), yang dapat dipicu oleh emosi yang kuat. *Narkolepsi* yang terjadi dengan *cataplexy* disebut narkolepsi tipe 1. *Narkolepsi* yang terjadi tanpa katapleksi dikenal sebagai *narkolepsi* tipe 2. Penyebab *Narkolepsi* sejauh ini, penyebab pastinya belum diketahui. Orang dengan tipe 1 *narkolepsi* memiliki hypocretin yang rendah, yaitu *neurokimia* di otak yang membantu mengatur bangun dan tidur REM. Tingkat hypocretin rendah pada mereka yang mengalami katapleksi.

Dampak Kurang Tidur adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan dan kehidupan manusia, dan sangat penting untuk pembelajaran dan praktik serta kesehatan fisik dan mental (Jalali et al., 2020). Kurangnya tidur pada tiap individu akan berdampak bagi kesehatan individu, diantaranya yaitu, pada saat stres terjadi peningkatan hormone epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu.

Disfungsi di Siang hari saat seseorang tidak bisa tidur di malam hari, aktivitas kesehariannya dapat terganggu. Kurang tidur menyebabkan tubuh lebih cepat lelah, perasaan kurang segar saat bangun, dan kurang bersemangat. Penurunan Konsentrasi Seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk diketahui memiliki hormon stres, seperti kortisol, yang tinggi. Hal tersebut menyebabkan penurunan fungsi kognitif otak di hippocampus. Hippocampus adalah bagian otak yang berfungsi untuk mendapatkan informasi dan menyimpannya ke ingatan dalam jangka waktu yang lama. Oleh sebab itu, seseorang akan menjadi sulit fokus saat kurang tidur.

2.5 Pengaturan Tidur

Pengaturan dan kontrol tidur tergantung dari hubungan antara dua mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak atas diyakini mempunyai sel-sel khusus dalam mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran, RAS memberikan stimulus visual, auditori, nyeri, dan sensorik raba, juga menerima stimulus dari korteks serebri (emosi dan proses pikir). Pada keadaan sadar mengakibatkan neuron-neuron dalam RAS melepaskan katekolamin, misalnya norepinefrin. Saat tidur mungkin disebabkan oleh pelepasan serum *serotonin* dari sel-sel spesifik dan di pons dan batang otak tengah yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR). Bangun dan tidurnya seseorang tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dari pusat otak, reseptor sensorik perifer misalnya bunyi, stimulus cahaya, dan sistem limbik seperti emosi. Seseorang yang mencoba untuk tidur, mereka menutup matanya dan berusaha dalam posisi rileks. Jika ruangan gelap dan tenang aktivitas RAS menurun, pada saat itu BSR mengeluarkan serotonin.

2.6 Fungsi Tidur

Tidur bukan hanya waktu ketika kita istirahat. Ini adalah proses aktif yang mengatur berbagai fungsi dalam tubuh kita. Selama tidur, otak bekerja untuk mengonsolidasikan ingatan, mengatur emosi, dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Ini juga merupakan saat ketika hormon-hormon penting, seperti hormon pertumbuhan, dihasilkan. Oleh karena itu, tidur yang cukup memiliki dampak langsung pada kemampuan kita untuk belajar, berfungsi secara emosional, dan mempertahankan kesehatan fisik. Fungsi dan tujuan tidur secara jelas tidak diketahui, akan tetapi diyakini bahwa tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endokrin, dan lain- lainnya. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting. Secara umum dapat dua efek fisiologis dari tidur yaitu pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf dan efek pada struktur tubuh dengan memulihkan

kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Hidayat A, 2015).

Fungsi dari tidur memelihara fungsi jantung tidur adalah waktu perbaikan dan persiapan untuk periode jaga berikutnya. Selama tidur NREM, fungsi biologis menurun. Laju denyut jantung normal pada orang dewasa sehat sepanjang hari rata-rata 70 hingga 80 denyut permenit atau lebih rendah jika individu berada pada denyut jantung kondisi fisik yang sempurna (Potter & Perry, 2016).

Pembaruan sel tidur diperlukan untuk memperbaiki proses biologis secara rutin. Selama tidur gelombang rendah dalam NREM tahap empat, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti otak (Putra, 2016). Penyimpanan Energi Teori lain tentang kegunaan tidur adalah tubuh menyimpan energi selama tidur. Otot skelet berelaksi secara progresif dan tidak adanya kontraksi otot menyimpan energi kimia untuk proses seluler (Potter & Perry, 2016).

Jurnal penelitian yang dibuat oleh Ernawati, Ahmad Syauqy dan Siti Haisah yang berjudul ” Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia Di Panti 9 Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi”. Penelitian ini dilaksanakan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi pada bulan Februari 2017. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi pada tahun 2017.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia terbesar adalah kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 24 responden (66,7%), kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (33,3%) dan gangguan tidur ringan sebanyak 26 responden (72,2%), gangguan tidur sedang 8 responden (22,2%) dan 2 responden (5,6%) tidak mengalami gangguan tidur. Berdasarkan dari ketiga jurnal tersebut persamaan yaitu memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk. Presentase pada

setiap daerah tersebut masih banyak lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya sebagian yang memiliki kualitas tidur yang baik, dapat disebabkan karena ketidaknyamanan lansia dalam tidur sehingga tidak nyenyak tidurnya baik karena gangguan psikologis maupun karena harus ke kamar mandi karena desakan buang air kecil. Gambaran kualitas tidur lansia dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kualitas tidur lansia buruk. Hasil penelitian ini, dapat memberikan masukan bagi tenaga kesehatan untuk menentukan intervensi dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur lansia. Tenaga kesehatan dapat mengadakan terapi kelompok. Lansia yang kualitas tidurnya baik diminta bercerita mengenai kebiasaan tidurnya, sehingga dapat memberikan contoh bagi lansia yang lain. Tenaga kesehatan dapat memberikan contoh tehnik relaksasi dan menyarankan untuk tidak mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu tidur seperti kopi.

Jurnal penelitian yang di lakukan oleh Retno Monicha Sari, Maria Paulina Irma , Wilis Sukmaningtyas (2021) yang berjudul ” Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Teinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang “ mengatakan berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar kualitas tidur pada lansia adalah buruk dengan hasil 22 responden dan baik sebanyak 5 responden. Rata-rata responden terbanyak berusia 75-90 tahun. Pada lansia terdapat berbagai faktor yang memicu proses patologis yang menyebabkan terjadinya perubahan pola tidur. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kualitas tidur pada lansia di panti sosial Teinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang paling buruk berdasarkan umur terdapat pada umur 75 – 90 tahun sebanyak 14 responden (77,8%), sedangkan kualitas tidur pada lansia di panti sosial Teinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang berdasarkan jenis kelamin perempuan sebagian besar adalah buruk sebanyak 14 responden (87,5%).

Penelitian serupa juga di lakukan oleh Sulkifli Nurdin dan Susi Insafitri yang berjudul “ Gambaran kualitas tidur Pada lansia di wilayah kerja pukesmas lawawoi kabupaten sindereng Rappang “ kualitas tidur pada lansia yang berada di

Kelurahan Ulu Ale Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang menunjukkan hasil dari 52 responden bahwa sebagian dari responden yaitu 14 orang dengan presentase (26,9%) mengalami kualitas tidur yang baik dan sebagian lagi responden yaitu 38 orang dengan presentase (73,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Diperlukan suatu upaya yang harus dilakukan untuk menangani berbagai permasalahan yang terkait gangguan tidur lansia utamanya lingkungan, karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia, keluarga yang tinggal bersama lansia dan perawat harus bekerjasama dalam modifikasi lingkungan yang nyaman bagi lansia, menjaga kebersihan dan kenyamanan kamar yang merupakan tempat tinggal lansia, jendela kamar diharuskan lebih sering dibuka agar sirkulasi udara lancar.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lawawoi Kelurahan Ulu Ale Kabupaten Sidenreng Rappang yang disimpulkan berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kategori kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kelurahan Ulu Ale Kabupaten Sidenreng Rappang paling dominan mengalami kualitas tidur buruk (73,1%) dan kualitas tidur lansia dengan kategori baik sebanyak (26,9%). Lansia disarankan untuk selalu menjaga kesehatan mengingat pentingnya kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan tubuh lansia. Disamping itu pembatasan asupan air minum menjelang tidur dilakukan agar lansia tidak sering bangun di malam hari untuk buang air kecil ke kamar mandi, menciptakan lingkungan yang nyaman serta memperhatikan hygiene sebelum tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinulingga, dkk (2022) tentang “Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021” bahwa sebanyak 43 responden (67,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena sering terbangun ke kamar kecil dan bangun di tengah malam dan terdapat 15 responden (23,4%) yang memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Bahwa perempuan secara signifikan memiliki rata-rata skor yang lebih tinggi dibandingkan

responden laki-laki karena pada lansia terjadi perubahan sex hormone terutama lansia perempuan karena mengalami proses menopause.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 responden lanjut usia di Desa Karangrejo, Kecamatan Gabus, Kabupaten Grobogan, lanjut usia yang mengalami kualitas tidur buruk sejumlah 26 orang (56,5%). Sedangkan lanjut usia yang mengalami kualitas tidur baik sejumlah 20 orang (43,5%). Hal ini berarti bahwa sebagian besar lanjut usia (lansia) di Desa Karangrejo, Kecamatan Gabus, Kabupaten Grobogan, mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur buruk yang terjadi pada lansia di Desa Karangrejo, Kecamatan Gabus, Kabupaten Grobogan disebabkan terutama pada usianya, yang mana proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur, selain mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia(7). Pertambahan usia pada lansia pada dasarnya akan diikuti oleh perubahan pola tidur dan istirahat lansia secara normal. Perubahan otak akibat proses penuaan menghasilkan eksitasi dan inhibisi dalam sistem saraf. Bagian korteks otak dapat berperan sebagai inhibitor pada sistem terjaga dan fungsi inhibisi ini menurun seiring dengan pertambahan usia(7). Menambahkan bahwa perubahan kualitas tidur yang berkaitan dengan usia disebabkan adanya peningkatan waktu yang mengganggu tidur dan pengurangan tidur tahap 3 dan 4 NREM.

Hasil penelitian (Yusrini dkk 2018) diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 137 responden (67.8%), memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik. Menurut asumsi penulis dari hasil wawancara dengan responden, masih banyak lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia yang diselenggarakan oleh setiap desa di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh dan juga sebagian dari responden memanfaatkan sarana publik seperti lapangan blang padang sebagai tempat berolah raga. Hal ini didukung oleh penelitian (Pranata, D. Y., 2020) yang menyebutkan bahwa masyarakat Kota Banda Aceh antusias untuk berolahraga mulai dari anak-anak hingga orang tua, pada setiap minggunya seperti car free day dan senam rutin di blang padang. Hal ini terhitung dari masa pandemi covid-19,

didapatkan masyarakat Kota Banda sebanyak 35% melakukan olahraga jogging, 30% bersepeda dan 35% olahraga lainnya seperti jalan kaki, bulutangkis, olahraga ketangkasan dan bela diri. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin dalam penelitian ini adalah lanjut usia perempuan, yaitu sebanyak 121 responden (59,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Surti et al., 2017) terhadap 40 orang responden berusia 60 tahun keatas. Hasil penelitian didapatkan pada sebagian besar jenis kelamin lansia perempuan sebanyak 26 responden (65,0%), memiliki pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik yang terpenuhi. Hasil pearson product moment memiliki nilai $p \text{ Value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, ada hubungan karakteristik lanjut usia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia. Jenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki tingkat kemampuan yang berbeda dalam melakukan aktivitas fisik. Dilihat dari aspek budaya, perempuan cenderung akan lebih banyak melakukan aktivitas fisik, dikarenakan perempuan bertugas sebagai ibu rumah tangga seperti memasak, menyiapkan makanan, membersihkan rumah, sehingga lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Sedangkan laki-laki yang memasuki lanjut usia kebanyakan lebih sedikit melakukan aktivitas dan cenderung hanya duduk bersantai menonton TV atau hanya membaca koran. Hasil karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan usia responden yang paling tinggi berada pada kelompok lanjut usia (60-74), yaitu sebanyak 179 responden (88.6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2018), pada 123 responden menunjukkan mayoritas lansia memiliki kualitas kesehatan fisik baik Yusrini, Khairani, Dara Febriana/ Jurnal Ilmu Keperawatan (2023) 11:2 48 69,1%, ditemukan pada lansia yang berusia 60-69 tahun. Usia 60 - 70 tahun merupakan kelompok lansia tahapan awal, dimana kondisi lansia masih memiliki fisik yang baik dan penyakit degeneratif yang diderita belum terjadi begitu besar sehingga lansia bisa melakukan aktivitas fisik yang baik pula.

Lebih lanjut pada penelitian Kumar dan Ratep (2017) tentang “Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar Bali” juga menunjukkan bahwa 19 responden (63,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Adapun

faktor yang menyebabkan kualitas tidur buruk adalah lingkungan, masalah keluarga, dan masalah pertemanan yang dapat membebani pikiran mereka dan membuat mereka sedih sehingga sulit untuk tertidur di malam hari. Selain itu penyakit seperti rheumatoid, kardiologi, paru-paru, gout juga dapat menyebabkan pola tidur lansia terganggu akibat nyeri yang dirasakan. Berdasarkan hasil penelitian pada responden dengan karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin yang dilakukan terhadap 40 lansia mendapatkan hasil mayoritas lansia berjenis perempuan 29 lansia (72,5%) sedangkan laki-laki 11 (27,5%).

Menurut teori penelitian yang dibuat oleh Yosa (2019) tentang “Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang” menyatakan bahwa lansia perempuan memiliki kualitas tidur buruk jika dibandingkan dengan lansia laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh terjadinya perubahan sex hormone yang dialami lansia terutama lansia perempuan sebagai akibat dari berlangsungnya proses menopause.

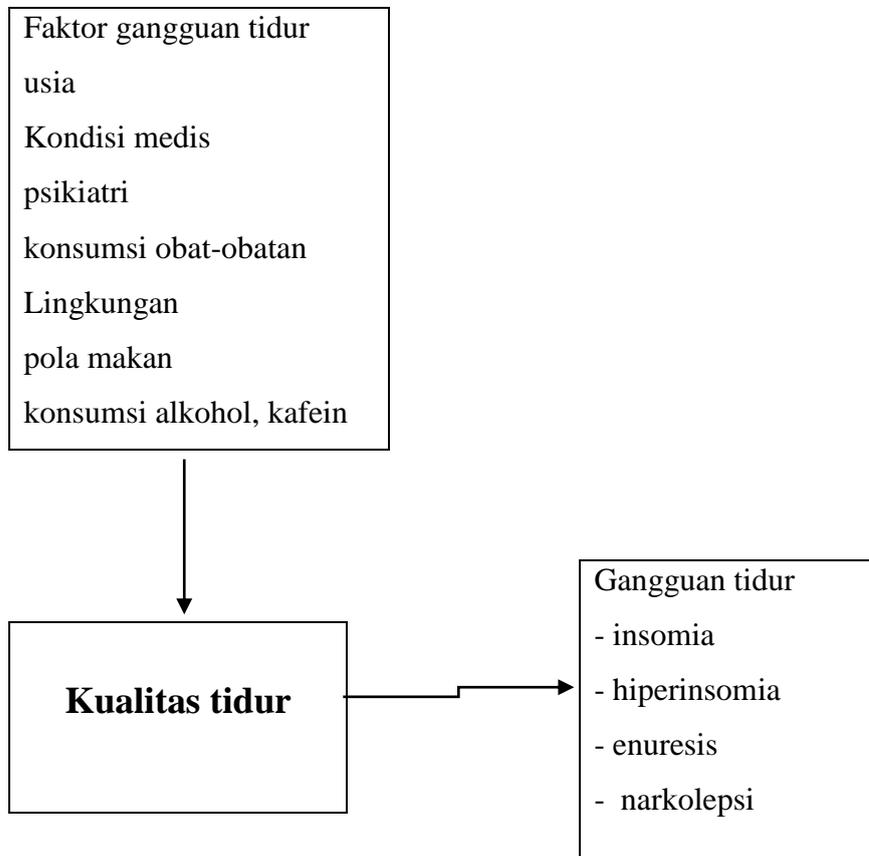
Penelitian (Khasanah & Hidayati, 2019) menunjukkan sebagian besar lansia yang ada dipanti mengalami gangguan tidur dikarenakan sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar mandikan terbangun tengah malam. Hal ini berkaitan dengan penurunan fungsi organ perkemihan akibat dari proses penuaan yang membuat seseorang sering terbangun pada malam hari untuk berkemih dan dapat menyulitkan seseorang untuk kembali tidur. Penelitian yang dilakukan Amanda (2016) juga menyebutkan dimana sebagian besar lansia mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan gangguan tidur di malam hari. Sebanyak 37% mengatakan sering terbangun di malam hari untuk BAK ke kamar mandi, saat tidur mengorok dan mengalami mimpi buruk. Hal ini diakibatkan karena lansia mengalami penurunan fungsi organ dan sel di dalam tubuh.

Penelitian serupa juga dilakukan Amanda (2016) yang juga menyebutkan dimana sebagian besar lansia mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan gangguan tidur di malam hari. Sebanyak 37% mengatakan sering terbangun di malam

hari untuk BAK ke kamar mandi, saat tidur mengorok dan mengalami mimpi buruk. Penyebab ini di sebabkan karena kualitas tidur lansia yang di sebabkan karena penurunan fungsi tubuh sehingga lansia memiliki kualiiitas tidur buruk di tambah dengan penurunan fungsi tubuh yang terus menerus seinging dengan bertambahnya umur, banyak faktor-faktor lain yang menyebabkan kualitas tidur lansia buruk. Karena pada dasarnya makhluk hidup yang menua akan mengalami penurunan fungsi tubuh dan jenis kelamin bisa jadi mempengaruhinya yang di hasilkan melalui hormon.

Menurut teori (Mander 2021) kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dianggap sebagai hal yang umum dan dapat dijelaskan melalui berbagai teori dan penelitian ilmiah. Perubahan pola tidur Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan alami dalam pola tidur. Lansia sering mengalami penurunan durasi tidur nyenyak (deep sleep) dan peningkatan durasi tidur ringan (light sleep). Tidur ringan lebih rentan terhadap gangguan dan menyebabkan individu lebih mudah terbangun di malam hari, Perubahan dalam pola tidur, seperti penurunan jumlah tidur nyenyak dan peningkatan frekuensi terbangun malam, dianggap sebagai bagian dari proses penuaan dan sering dianggap normal.

2.7 Kerangka teori

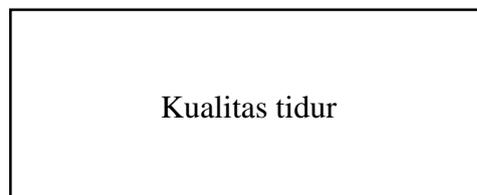


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Maryunani (2015), (Herdman, 2015), (Sari et al., 2020),
(Nursalam,2020), (Sari, 2020)

2.8 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka kerja adalah keseluruhan konseptual sebuah penelitian. Tidak setiap penelitian didasarkan pada teori formal atau model konseptual, namun setiap penelitian memiliki kerangka kerja yang bersifat konseptual. Dalam sebuah penelitian yang didasarkan pada teori, kerangka kerja adalah kerangka teoritis. Dalam setiap studi yang berakar pada model konseptual tertentu. Kerangka kerja tersebut adalah kerangka konseptual walaupun kerangka konseptual dan kerangka teoritis sering digunakan secara bergantian kerangka konsep.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

