

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aging process atau proses penuaan sering disebut sebagai siklus hidup yang ditandai dengan tahap penurunan macam-macam fungsi organ tubuh yang berbeda. Proses penuaan ini merupakan sebuah proses biologis yang umumnya tidak bisa untuk dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Proses menua sudah dimulai secara langsung ketika seseorang sudah berada di fase dewasa, digambarkan pada saat kejadian seperti mulai menurunnya fungsi otot, saraf, dan fungsi jaringan yang lainnya pada tubuh (Mubarak dalam Wahyudi, 2019). Lansia umumnya menghadapi berbagai gangguan pada kesehatan seperti adanya perubahan fungsi biologis seperti perubahan pada kualitas tidur yaitu dari tidur yang baik menjadi tidur yang tidak berkualitas atau tidak baik, sehingga kebanyakan lanjut usia mengalami tingkat tidur yang rendah, kemudian ada fungsi psikologis yang mana adanya keadaan depresi, isolasi kesepian dan kehilangan yang menyebabkan aktivitas fisik yang tidak teratur, kemudian fungsi sosial, dan ekonomi seperti kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar, merasakan tidak berharga bagi lingkungan masyarakat sekitarnya, masalah pada perekonomian seperti penurunan pendapatan. Salah satu yang ditemukan pada penurunan biologis yang sering terjadi terhadap lanjut usia yakni perubahan tingkat istirahat tidur, yang sering mengakibatkan pola tidur tidak baik atau tidur buruk, yang bisa dibilang dengan insomnia ataupun kualitas (Ali et al., 2019).

Berdasarkan dengan data dari *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) mengatakan bahwa di Amerika, sekitar 50-70 juta orang mengalami gangguan tidur. Ada kurang lebih sekitar 35-45% lansia yang melaporkan adanya gangguan tidur, dan sekitar 25% dari mereka mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia mencapai 50% di Indonesia (Adjaye-Gbewonyo et al., 2022). Sementara itu, prevalensi lansia yang mengalami insomnia di seluruh dunia berkisar antara 13 - 47%, dengan sekitar 50-70% kasus terjadi pada lansia usia di atas 65 tahun. Di Indonesia, angka frekuensi gangguan tidur yang buruk pada lansia

mencapai jumlah 67%. Dalam hal ini, persentase orang yang memiliki kualitas tidur buruk meningkat seiring dengan bertambahnya usia, mencapai 65,3% pada usia 60-69 tahun dan 85,7% pada usia 70-79 tahun. (Fitriani et al., 2021). Berdasarkan data prevelensi yang ada di Pulau Jawa dengan jumlah kualitas tidur yang buruk di Indonesia pada tahun 2021 kelompok usia, kebanyakan lansia ada pada rentang usia 60-74 tahun, dengan prosentase tingkat penduduk lansia semakin bertambah dengan jumlah 12,71%. Gangguan tidur yang terjadi pada lansia akibat adanya proses berkurangnya fungsi sel pada tubuh yang menurun, sehingga menghasilkan kualitas tidur buruk, dan frekuensi tidur yang tidak teratur pada siang hari dan malam hari. Pada waktu larut malam lansia kerap terbangun, adanya gangguan untuk istirahat kembali, bersamaan dengan banyak lanjut usia yang pada akhirnya mengidap kualitas hidup yang buruk disebabkan oleh gangguan kualitas tidur yang buruk (Fitriani et al., 2021)

Menurut Ali et al., (2019), kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh pertambahan usia, faktor medis, mengkonsumsi minuman berkafein, stres psikologis, dan kebiasaan atau faktor lingkungan sekitar. Kualitas tidur yang buruk yaitu salah satu peristiwa yang banyak terjadi pada lansia, kejadian gangguan pola tidur yang buruk pada lansia cukup meningkat dan melonjak angka kejadian tersebut. Penyebab terjadinya pola tidur pada lansia terganggu dikarenakan adanya beberapa faktor yang cukup memengaruhi seperti adanya faktor eksternal (obat-obatan, lingkungan, pencahayaan, udara dan suara). Hal tersebut yang menandakan adanya gangguan pola tidur pada lansia (Kurniawan et al., 2020).

Banyaknya masalah dari sebagian besar individu yang lanjut usia umumnya menghadapi masalah pada kualitas tidur (Utami et al., 2021). Kualitas tidur berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan lansia. Kualitas tidur mencakup ukuran objektif dari tidur, seperti durasi dan latensi tidur serta pengalaman subjektif lansia. Lansia membutuhkan 7-8 jam tidur per hari, mengalami durasi tidur yang lebih lama dan tidur yang kurang nyenyak, sehingga menyebabkan pola tidur yang bervariasi (Rahmani et al., 2020).

Efek yang terjadi pada lansia jika mendapati gangguan pada pola tidurnya terjadi penurunan aktivitas fisik seperti kelelahan, keluhan mengatuk berat diluar jam tidur yang semestinya dan lansia jauh lebih cepat bergegas ke tempat tidur dibandingkan orang dewasa. Tetapi lansia membutuhkan waktu yang sangat lama untuk memejamkan mata atau istirahat tidur, dan lebih sering terbangun di malam hari. Kurang tidur dapat menurunkan kualitas hidup pada individu lansia (Wahyuni et al., 2020).

Efek farmakologi pada lansia yang mengkonsumsi obat sebagai peningkatan kualitas tidur yang baik, seperti gangguan psikomotor, mengakibatkan ketergantungan, dan gangguan pada memori jangka panjang maupun jangka pendek pada lansia yang mengkonsumsi obat gangguan pola tidur. Berdasarkan data yang ada terapi non-farmakologis bagi lansia jauh lebih aman dan tidak mendapati efek yang sangat mengganggu untuk lansia pada jangka waktu yang panjang. Seperti halnya teknik non-farmakologis dengan cara terapi relaksasi, sangatlah aman untuk dilakukan dan diterapkan pada lansia. Dan cara terapi tanpa menggunakan obat dapat dilakukan secara bebas oleh lansia, jika sudah memahami dan mengerti teknik terapi tersebut (Galimi dalam Astuti, 2019).

Temuan penelitian Noviyanti (2021) menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan pada wilayah kerja Posbindu Jatibening, menunjukan banyaknya 55,6% kualitas tidur buruk, dan 44,4% lansia yang mengalami kesulitan tidur sangat buruk. Setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat oleh peneliti, ditemukan hasil yang masih ada keterbatasan dalam penelitian ini, seperti halnya dalam penerapannya terapi rendam kaki yang mana keterbatasan dalam penyediaan untuk rendam kaki air hangat, sehingga penerapan tidak maksimal. Peneliti menyatakan bahwa belum mengontrol faktor eksternal apa saja yang memengaruhi kualitas tidurnya, sehingga penelitian ini tidak bisa maksimal dalam penelitiannya, dan belum bisa mengurangi latensi kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan temuan dari penelitian Handayani (2022) menyatakan hasil temuannya yaitu dari terapi non-farmakologis relaksasi nafas dalam yang belum bisa menyelesaikan masalah kualitas tidur yang buruk pada lansia, dikarenakan masih ditemukan adanya kekurangan atau keterbatasan dalam penelitiannya, seperti kurangnya memberi penjelasan dalam penerapan intervensi, supaya dapat mengurangi kualitas tidur pada lansia. Keterbatasan dalam waktu dan penerapan terapi relaksasi tersebut peneliti menyatakan bahwa dalam responden ada yang mengalami gangguan dalam pernafasan sehingga terapi tersebut tidak dapat berjalan dengan sempurna, peneliti menyatakan bahwa belum bisa untuk menurunkan kualitas tidur yang buruk pada lansia yang ada di Desa Parinding, masih banyak ditemukan hasil $p = > 5$ dalam kualitas tidur lansia, dan hanya bisa menurunkan dalam skor 20%.

Berdasarkan temuan dari hasil penelitian Nurulicha et al., (2023), bahwa terapi non-farmakologis inhalasi aroma terapi lavender di Kelurahan Harjamukti Depok yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia ditemukan adanya keterbatasan menurut peneliti, seperti halnya kurangnya ketepatan dalam menerapkan intervensi, kurangnya dalam, sehingga mengakibatkan penelitiannya tidak berhasil sepenuhnya. Begitupun dengan inhalasi lavender pun terbatas, sehingga peneliti mengatakan terapi lavender belum bisa diterapkan dengan baik akibat masih ditemukan banyaknya keterbatasan dalam penelitiannya.

Berdasarkan penelitian terdahulu Reisani Hardi Kamagi (2021) menyatakan bahwa dalam penelitiannya menggunakan terapi musik yang diterapkan terhadap lanjut usia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan ditemukan hasil yang tidak dapat meningkatkan kualitas istirahat tidur, ditemukan $p > 0.05$ dikarenakan keterbatasan dengan kondisi dan situasi pada penelitiannya, seperti halnya adanya gangguan pada lingkungan yang akan diterapkan terapi musik, keterbatasan alat pendengar seperti hp ataupun radio hanya 40% rata-rata lansia yang memiliki alat tersebut, dan adanya yang mengalami penurunan pada gangguan pendengaran sensitif dalam hal pendengaran, sehingga tidak bisa

diterapkan untuk mengurangi kualitas tidur yang buruk. Meskipun sudah diterapkan tetapi belum bisa untuk mengurangi latensi tidur yang buruk.

Terapi non-farmakologis dengan menggunakan teknik terapi *mindfulness* yaitu kesadaran yang disengaja dengan penuh penerimaan tanpa penghakiman, kesadaran yang mendatangkan perasaan dan sensasi yang tidak diduga dengan tujuan untuk mengenali pengalaman yang dialami dan menerimanya dengan penuh kelapangan. Terapi meditasi *mindfulness* termasuk jenis meditasi yang dapat melatih fokus terhadap kondisi emosional, stress, dan gangguan terhadap pola tidur, terapi *mindfulness* sudah menjadi intervensi yang tepat dalam mengatasi gangguan psikologis, eksternal, fisiologis yang tepat. Waktu pemberian intervensi *mindfulness* yaitu 2 minggu, dan dalam satu minggu bisa dilakukan 2x selama 5-10 menit, sebelum tidur. Kelebihan terapi *mindfulness* sendiri dibandingkan dengan terapi-terapi non-farmakologis lainnya, seperti *mindfulness* meningkatkan fokus dalam pernafasan, menenangkan pikiran tanpa perlu menggunakan aroma terapi, dan terapi seperti menggunakan musik, serta terapi *mindfulness* selain memperbaiki kualitas tidur dapat mengatur emosi dan menurunkan kecemasan, tidak bergantung dengan alat bantu khusus seperti rendam kaki air hangat, dan meningkatkan kualitas hidup, dapat diterapkan dengan rutin, tanpa adanya efek samping, dan terjangkau untuk diterapkan.

Dilakukan secara rutin untuk hasil yang maksimal dalam pemenuhan kualitas tidur yang baik dengan cara memfokuskan diri dengan menarik nafas, kemudian berfikir hal-hal yang positif yang membuat diri kita tenang dan senang, hembuskan nafas dengan mengucapkan kalimat-kalimat positif, atau kalimat menurut keyakinan masing-masing diri kita. Pemberian intervensi terapi non-farmakologis dengan terapi *mindfulness* untuk peningkatan kualitas tidur pada masyarakat terutama lansia yang mengalami penurunan dan masalah tidur yang buruk dan menghasilkan dampak yang positif bagi lansia (Jiang et al., 2021).

Hasil penelitian Cahyanti & Jamaludin (2021) menyatakan bahwa pada pasien HIV sebanyak di wilayah Kudus yang mengalami 10-15% gangguan pada kualitas tidurnya, akibat kecemasan yang membuat pasien sulit tidur, dan mengalami gangguan tidur dalam sehari-harinya adanya nilai $p > 0,05$. Berdasarkan penelitian ini ditemukan hasil yang bisa meningkatkan kualitas tidur pada pasien HIV setelah diberikan terapi *mindfulness* nilai $p < 0,05$ berhasil dalam menurunkan kualitas tidur buruk dan membantu pasien untuk mudah tertidur karena dilandasi dengan kontrol pernafasan, kesadaran diri dengan meditasi kefokuskan diri, dan mengingat hal baik, yang membuat ketenangan pada batin, dan *mindfulness* ini memicu akan relaksasi dalam mekanisme kerjanya menstimulus sistem syaraf yang menyebabkan kecemasan.

Temuan dari penelitian Wijayaningsih et al., (2022), menyatakan bahwa terapi *mindfulness* berhasil menurunkan skor tingkat insomnia pada mahasiswa $M=13,75$ dan $M=7$. Berdasarkan dengan penelitian ini, faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam penerapan terapi relaksasi *mindfulness* yaitu seperti niat, keadaan yang mendukung. *Mindfulness* berhasil diterapkan kepada mahasiswa dalam mengatasi masalah tidur pada mahasiswa, ditandai dengan kualitas tidur yang sudah membaik, tidak mudah terbangun pada malam hari, tidak terdapat mimpi buruk, dan badan terasa jauh lebih segar, dengan cara memfokuskan perhatian pada kondisi saat ini, hal tersebut dijadikan landasan untuk merilekskan pikiran, tubuh, dan membuang pikiran hal-hal negatif (*overthinking*) yang menyebabkan gangguan tidur atau insomnia itu dapat muncul. Teknik *mindfulness* apat berhasil diterapkan dalam penelitian ini juga menerapkan sistem *letting go* atau penerimaan diri yang membiarkan semua terjadi apa adanya.

Sebuah penelitian di Bengkulu yang dilakukan Pratiwi et al., (2021), menemukan bahwa hampir setengah dari lansia di Panti Jompo mengalami masalah tidur yang serius. Rata-rata, mereka hanya tidur sekitar 5 jam per malam. Namun, setelah mengikuti program terapi *mindfulness* dengan cara meningkatkan kefokuskan diri dengan mengingat hal positif yang membuat nyaman dan tenang dalam hidupnya, mengatur nafas dengan baik dan dengan cara bersyukur supaya jauh lebih tenang,

sehingga jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur berkurang secara signifikan, ditandai dengan jam tidur mulai membaik secara perlahan, istirahat tidur mulai sesuai dengan waktunya.

Seperti peningkatan kualitas dan kuantitas pada kualitas tidur yang baik, dan kualitas hidup lansia meningkat, meningkatkan kenyamanan, dan mengurangi masalah kecemasan begitupun terutama pada insomnia (gangguan kualitas tidur yang buruk). Penelitian lain yang dilakukan pada daerah Surakarta yakni terdapat hasil yang sama, yaitu terapi *mindfulness* efektif karena dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Oleh karena itu didapatkan hasil dari beberapa penelitian terkait terapi non-farmakologis berbasis *mindfulness* memiliki kelebihan yang sangat baik dan aman untuk diterapkan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur yang buruk, salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik pada lanjut usia, dan tingkat kehidupan yang baik pada lansia, dan juga dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan pada lansia.

Desa Slawi Kulon merupakan desa yang ada di Kabupaten Tegal, letaknya di Kecamatan Slawi. Saat peneliti melakukan studi pendahuluan dengan cara menanyakan kepada responden lansia tentang kualitas tidurnya, dan terdapat 15 lansia terutama pada 12 responden lansia mengatakan adanya kualitas tidur yang buruk, tanda pada gangguan kualitas tidur lansia pada saat malam hari terbangun secara tiba-tiba, merasakan gelisah. Kemudian dilanjutkan untuk istirahat tidur kembali tidak bisa, seperti itu terus-menerus, yang dirasakan oleh lansia. Sejumlah 7 responden lansia mengatakan belum melakukan upaya untuk mengatsi gangguan kualitas tidurnya. Kemudian untuk 5 responden lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur meskipun sudah dilakukan upaya terapi dengan aroma terapi, tetapi masih belum bisa tidur dengan baik, masih ada gangguan pada kualitas tidurnya. Untuk 3 responden lansia lainnya, mengatakan hanya tidur diwaktu yang cukup saja, gangguan kualitas tidur yang buruk bisa dikatakan jarang dirasakan. Ke-3 responden

tersebut belum memahami dan mengerti juga bagaimana cara mengatasi gangguan kualitas tidur yang buruk, jika itu terjadi pada diri mereka. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti kejadian tingkat pola tidur atau kualitas tidur pada lanjut usia, dengan judul "Efektivitas Terapi *Mindfulness* terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Slawi Kulon".

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas terapi *mindfulness* terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Slawi Kulon dengan metode eksperimen yang diterapkan pada lansia.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi *mindfulness* pada lansia di Desa Slawi Kulon

1.2.2.2 Mengidentifikasi kualitas tidur setelah dilakukan intervensi *mindfulness* pada kelompok lansia di Desa Slawi Kulon

1.2.2.2 Menganalisis pengaruh terapi *mindfulness* terhadap kualitas tidur pada kelompok lansia di Desa Slawi Kulon

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu referensi untuk pihak Desa Slawi Kulon terkait dengan terapi *mindfulness* dengan metode eksperimen terkait dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah tingkat pengetahuan bagi pembaca terkait keefektivan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kualitas tidur yang buruk pada lansia yang menggunakan metode eksperimen dalam penerapannya.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai informasi dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya mengenai efektivitas terapi *mindfulness* terhadap kualitas tidur lansia.