

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia adalah negara dengan jumlah penduduk terbesar ke 4 di dunia. Berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus jumlah penduduk Indonesia mencapai 269,6 juta jiwa yang mana jumlah penduduk laki-laki sebanyak 135,34 jiwa lebih banyak dibanding wanita yang berjumlah 134,27 juta jiwa (SUSPAS, 2018). Jumlah populasi lansia atau disebut dengan lanjut usia merupakan seseorang dengan usia 60 tahun dan setiap tahunnya terjadi peningkatan jumlah populasi lansia di dunia, asia dan indonesia. Berdasarkan data Perserikaan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing* pada tahun 2019 total keseluruhan jumlah lansia 705 juta atau 9,18% jiwa penduduk lanjut usia di dunia (Tribun news, 2019). Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (Nations, 2015). Seperti halnya yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Pada tahun 2019 sekitar 25,9 juta jiwa atau 3,67% (RI, 2019). Jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27, 5 juta atau 10, 3%, dan 57 juta jiwa atau 17, 9% pada tahun 2045 (BPS, Bappenas, UNFPA, 2018). Dilihat dari distribusi penduduk lanjut usia menurut provinsi di bali tahun 2019 jumlah penduduk lansia di Bali 11,22 jiwa atau 0,43% (Statistik, 2019).

Lansia sering kali mengalami gangguan pola tidur, menurut penelitian yang dilakukan oleh Hapsari & Kurniawan (2019) mengemukakan bahwa salah satu penyebab lansia mengalami gangguan pola tidur yaitu faktor lingkungan, seperti suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin, dan suara bising,

pencahayaan yang terlalu terang, dan adanya gangguan lingkungan sekitar yang terlalu berisik. Selain lingkungan, gangguan pola tidur juga disebabkan oleh kondisi fisik yang memengaruhi kondisi psikologis individu.

Dampak yang ditimbulkan oleh gangguan pola tidur menurut penelitian Sumirta, terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa Sumirta dan Laraswati (2014). Sehingga gangguan pola tidur dapat memengaruhi kualitas tidur pada lansia, masalah tersebut dapat diatasi melakukan terapi non farmakologi salah satunya dapat melakukan kegiatan semacam ritual sebelum tidur. Ritual tidur merupakan salah satu cara untuk mengatasi gangguan pola tidur. Melakukan ritual tidur tidak terlalu banyak menyita pikiran dan merupakan salah satu cara alternative untuk menurunkan ritme tubuh menuju perjalanan kondisi tidur (Kelly, 2005).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk membuat literatur review mengenai “Pengaruh Ritual Tidur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Ritual Tidur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Ritual Tidur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia.

### **2. Tujuan khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi gangguan pola tidur pada pasien lansia
- b. Mengidentifikasi gangguan pola tidur pada lansia sebelum melakukan kegiatan ritual tidur pada lansia.
- c. Mengidentifikasi gangguan pola tidur pada lansia sesudah melakukan kegiatan ritual tidur di panti sosial

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan asuhan keperawatan yang profesional dan dapat mengembangkan ilmu dan teknologi di bidang keperawatan khususnya keperawatan jiwa tentang pengaruh ritual tidur terhadap gangguan pola tidur pada lansia, dan untuk acuan bagi penelitian berikutnya sebagai bahan kajian untuk mengembangkan tindakan keperawatan pengaruh ritual tidur terhadap gangguan pola tidur pada lansia.

### **2. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam melakukan prosedur tindakan keperawatan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia

di lembaga kesehatan lainnya.

## **E. Metode Literatur Review**

### **1. Kriteria inklusi**

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2017). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Hasil penelitian/ review tentang pengaruh ritual tidur terhadap gangguan pola tidur pada lansia.
- b. Hasil penelitian/ *review abstract* dan *fulltext*.

### **2. Strategi Pencarian**

Penelusuran artikel dilakukan melalui tiga database yaitu *pubmed*, *google scholar* yang dicari pada mulai tahun 2012 sampai 2020 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas ritual tidur terhadap gangguan pola tidur pada lansia. Kata kunci , ritual tidur, gangguan pola tidur pada lansia digunakan untuk mencari pada database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak. Apabila informasi pada judul dan abstrak tidak jelas, mempergunakan naskah lengkap untuk dilakukan review.