

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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).

Dalam proses bertambahnya usia seiring waktu yang terjadi pada lansia dimana penurunan produksi hormon itu sendiri yang akan menjadi masalah

yang timbul pada lansia, dan yang khususnya bila kondisi pada saat malam hari, diantara lansia biasanya sangat susah untuk memulai untuk tidur sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses bertambahnya usia atau seiring waktu, terdapat faktor penyebab terjadinya gangguan atau kualitas tidur pada lansia, yaitu faktor eksternal (obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan juga penurunan kualitas tidur lansia, gejala yang dialami lansia tersebut dinamakan gangguan tidur atau tidak cukup tidur.(Kurniawan et al., 2020).

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik dan merupakan salah satu aspek yang dapat berpengaruh pada kualitas hidup manusia. Terdapat perbedaan pola tidur pada lansia dibandingkan dengan usia muda. Pada kelompok usia lanjut, kebutuhan tidur akan berkurang dan mereka cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya. Pada usia 12 tahun kebutuhan untuk tidur adalah 9 jam, berkurang menjadi 8 jam pada usia 20 tahun, 7 jam pada usia 40 tahun, 6 jam setengah pada usia 60 tahun dan 6 jam pada usia 80 tahun.(Sihombing, 2016).

Sebagian banyak orang kebutuhan tidurnya juga akan berkurang seiring bertambahnya usia. Pada usia muda, persyaratan tidur bisa mencapai 8-9 jam, pada usia 40 tahun kebutuhan istirahat biasanya berkisar sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia diatas 80 tahun (Amalia Senja,2019). Insomnia dapat diartikan sebagai kondisi sulitnya untuk mengawali atau mempertahankan pola tidur yang terjadi dalam waktu kurang dari tujuh

hari. Insomnia bisa terjadi pada semua kalangan usia akan tetapi dapat sering dialami pada umur 60 tahun ke atas.(Hartono, 2019). Hal ini sejalan dengan peneliti (Indrawati, 2018) yang mengatakan seseorang dengan gangguan tidur memiliki beberapa efek samping misalnya sangat mudah terbangun saat tidur di malam hari tidak mampu untuk memulai tertidur,dan tubuh merasa menjadi lelah saat bangun di pagi hari.(Sihombing, 2016).

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi bagi lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya potensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi dan jumlah besar yang ditandai dengan menurunnya rangsangan.(Herbawani & Erwandi, 2020).

Seiring dengan bertambahnya umur pada lansia semakin bertambahnya masalah pada lansia diantaranya penurunan fungsi tubuh baik secara fisik, fisiologis maupun psikologis. Adapun masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada lansia antara lain kecemasan, depresi, insomnia, paranoid dan demensia, jika lansia mengalami hal tersebut maka akan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari pada lansia (Siti, Fatma, Rosidawati, & Ahmad, 2020). Kejadian gangguan tidur atau kualitas tidur pada lansia di Indonesia mencapai angka 67%, hal tersebut menjadi masalah yang sering muncul di bandingkan dengan masalah kesehatan yang lainnya.(Fatmawati, 2020).

Kualitas tidur merupakan salah satu gangguan utama di kalangan

lansia. didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh sulit tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia atau kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa indikator yaitu lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tertidur lagi, lama tidur kembali setelah terbangun lama gangguan tidur karena terbangun pada malam hari, terbangun dini hari, dan lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi.(Kurniawan et al., 2020).

Permasalahan tidur yang dihadapi lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang tepat dalam mengatasi masalah terkait pemenuhan tidur. Latihan fisik terbukti dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia karena dapat memberikan manfaat relaksasi, memperlancar peredaran darah, dan dapat mengurangi stres.(Anggarwati & Kuntarti, 2021).

Perubahan kualitas tidur pada lansia dapat disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia antara lain lingkungan, psikologis, stress, penyakit, dan gaya hidup. Penanganan insomnia pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis, yaitu dengan cara memberikan obat seperti benzodiazepine dan non-benzodiazepine. Non farmakologi yaitu dapat dilakukan dengan cara teknik deconditioning, edukasi tentang sleep hygiene, terapi pembatasan tidur.(Sumedi et al., 2019).

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).

Prevalensi di Dunia pada tahun 2017 yang mengalami insomnia pada lansia yang terbesar terdapat di Negara Amerika serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Prevalensi insomnia pada lansia tahun 2018 di indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk indonesia menderita insomnia, Di pulau jawa dan bali prevelensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia.(Kurniawan et al., 2020).

Prevalensi insomnia atau sulit tidur di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini terdata dalam data statistic, banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2018). Jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus. Kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan berbagai keluhan dan menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Diperkirakan terdapat 1 dari 3 orang mengalami insomnia atau kesulitan tidur menunjukkan nilai yang cukup tinggi

jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (World Health Organization, 2019). Insomnia kronis terjadi sebesar 30% pada tahun 2017, seperempat dari laporan penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali mendapatkan tidur yang buruk dan hampir 10% mengalami insomnia kronis.(Sumedi et al., 2019).

Jumlah data prevalensi di Bali menunjukkan bahwa prevalensi kasus insomnia atau kualitas tidur yang tidak baik berjumlah 40% dari sampel yang diteliti dan berdasarkan kelompok usia yang ada lansia berusia antara 60-70 lebih banyak terkena insomnia, yaitu sebanyak 66,6% dibandingkan yang berumur 71-80 tahun (22,2%). Selain itu menurut kelompok jenis kelamin, wanita lebih banyak terkena insomnia dibandingkan lelaki (45,5% : 25%).

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. Di Indonesia angka 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).

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 data yang diperoleh dari Puskesmas Selemadeg Timur I Tahun 2021 jumlah lansia di Kecamatan Selemadeg Timur sebanyak 5.553 orang lansia dan jumlah lansia di Desa Mambang sebanyak 303.

Harapan peneliti agar anggota keluarga lainnya dapat mencegah terjadinya gangguan tidur sejak dini dengan menerapkan pola makan yang sehat, pola hidup yang sehat dengan seimbang sejak dini kemudian memanfaatkan waktu seefisien mungkin untuk mengatur pola tidur yang baik juga disertai rajin olah raga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pentingnya memahami perilaku Kesehatan keluarga pada pasien gangguan pola tidur pada lansia . Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran kualitas tidur lansia di Desa Mambang Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

Mengidentifikasi karakteristik lansia berdasarkan umur, jenis kelamin,

dan pekerjaan di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022.

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022.

3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pembelajaran dan data dasar penelitian selanjutnya khususnya bagi mahasiswa keperawatan pada materi gangguan tidur pada lansia pada pembelajaran keperawatan gerontik maupun komunitas.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Masyarakat

Hasil dari peneliti ini diharapkan dapat memberikan informasi khususnya bagi perawat sebagai bahan pengembangan upaya preventif dan promotif terkait dengan pencapaian kualitas hidup yang optimal dan meminimalisir terjadinya komplikasi pada lansia yang menderita gangguan tidur.

- b. Bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia guna untuk meningkatkan kesehatan dalam pemeliharaan tidur untuk memulihkan fungsi tubuh secara optimal.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang membahas masalah serupa dan juga penambah wawasan

bagi peneliti yaitu peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai kualitas tidur pada lansia dan sebagai tugas akhir dalam jenjang pendidikan DIII yang ditempuh.