BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan perubahan fisik yang berproses dari bayi, anak-anak, dewasa, hingga akhirnya sampai ke masa tua sehingga mengalami berbagai perubahan dan akan terjadi pada tiap individu sampai tahap usia tertentu (Ulum *et al*., 2022). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih dapat dikatakan sebagai lanjut usia (lansia), sehingga di dalam beberapa aspek selama proses penuaan, individu akan mengalami penurunan kognitif bahkan perubahan dalam lingkup sosial dan lingkungan (Monicha Sari *et al*., 2021). Proses menjadi tua merupakan siklus berkelanjutan yang terjadi setelah seseorang lahir hingga memasuki fase akhir dalam suatu perkembangan manusia.

Menurut United Nations, Asia dan Indonesia di tahun 2015 dikatakan sebagai periode *Aging Population* (penduduk menua), karena sebagian besar penduduknya adalah individu yang berusia 60 tahun keatas. Berdasarkan data yang diberikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 ditunjukkan bahwa terdapat data perbandingan populasi penduduk lansia di Indonesia dengan presentase 9,03% sebanyak 23,66 juta jiwa. Diperkirakan total keseluruhan penduduk lansia akan terus meningkat dalam setiap tahun dan diketahui jumlah keseluruhan penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 adalah sebanyak 27,08 juta jiwa, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta jiwa, dan tahun 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa (Hasibuan & Hasna, 2021).

Masa lanjut usia (lansia) menurut WHO (*World Health Organization*) di klasifikasikan sebagai berikut : usia 60-75 tahun atau *elderly* (wreda utama), usia 75-90 tahun atau *old* (prawasana), dan usia >90 tahun atau *very old* (wreda wasana) (Akbar

et al., 2021). Perubahan usia yang terjadi pada lansia terkadang menimbulkan perubahan fisik maupun batin yang signifikan, sehingga perlu adanya perhatian lebih terhadap masalah kesehatan lansia terutama dari faktor kualitas tidurnya.

Kualitas tidur mengalami perburukan akibat perubahan usia, perbedaan jenis kelamin, dan perbedaan tingkat pendidikan lansia sehingga lansia akan mengalami perubahan pola tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Berubahnya frekuensi waktu tidur lansia adalah hal yang wajar, karena merupakan proses mekanisme dari bertambahnya usia (Harisa *et al*., 2022). Lansia akan mengalami penurunan kondisi fisik pada fungsi tubuhnya seperti persarafan, penglihatan, kardiovaskuler, endokrin, gastrointestinal, integumen, respirasi, genitourinaria, dan muskuloskeletal. Adapun masalah lain yang akan muncul sebagai penyerta yaitu demensia, depresi akan kehilangan, insomnia, paranoia, dan kecemasan yang menjadi pengaruh kesehatan mental pada lansia (Ulum *et al*., 2022).

Masalah tidur pada usia lanjut ditandai dengan adanya kesulitan tidur atau sering terjaga di malam hari, bangun lebih awal, dan rasa cepat lelah pada saat melakukan aktivitas di siang hari. Kualitas tidur buruk yang terjadi secara berkelanjutan akan menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan psikis lansia. Masalah utama kualitas tidur terhadap kesehatan fisik lansia meliputi penurunan daya tahan tubuh, kelemahan fungsi tubuh, muka pucat, serta tidak adanya energi atau semangat, selain itu masalah lain dari faktor psikis yang berdampak pada kejiwaan lansia yaitu sulit berkonsentrasi atau fokus, lambat beradaptasi, dan sukar merespon. Dikutip dalam *Profesional Health Journal* diketahui tingkat kualitas tidur pada lansia usia dewasa akan mengalami penurunan di malam hari sekitar 70%-80%. Hal tersebut didukung dengan adanya data kelompok lansia yang mengalami masalah tidur akibat sering terbangun dimalam hari dan kasus lansia yang mengalami gangguan tidur (I. Putri *et al*., 2023).

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia karena dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Gangguan tidur pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor misalnya usia, kondisi medis, (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan kecemasan), pengkonsumsian obat, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi minuman beralkohol, dan konsumsi kafein (Hasibuan & Hasna, 2021).

Gangguan tidur pada lansia sebaiknya tidak dibiarkan begitu saja. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu dengan cara menyediakan suasana yang nyaman untuk membantu lansia tidur lebih nyenyak. Selain itu, menjadwalkan jam tidur secara rutin bisa juga dilakukan dalam membantu mengatasi masalah tidur yang mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah : Bagaimanakah kulitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk menggambarkan kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat kualitas tidur lansia berdasarkan jenis kelamin di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.
2. Mengetahui tingkat kualitas tidur lansia berdasarkan rentang usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.
3. Mengetahui tingkat kualitas tidur lansia berdasarkan tingkat pendidikan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha di Tulungagung.
4. Mengetahui tingkat kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha di Tulungagung menggunakan instrumen kuesioner PSQI.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai informasi kepada petugas kesehatan, keluarga, dan seluruh masyarakat terkait kualitas tidur lansia, sehingga dapat dilakukan upaya pemenuhan kualitas tidur lansia. Petugas kesehatan dapat melakukan pemenuhan yang sesuai dengan kondisi lansia dengan melihat faktor dan upaya.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai salah satu sumber informasi bagi institusi pendidikan khususnya kesehatan tentang kualitas tidur lansia dalam rangka pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sebagai peningkatan perkembangan ilmu keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya tentang Kualitas Tidur Lansia.