

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Semakin bertambahnya umur manusia akan mudah terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan – perubahan diri manusia baik secara fisik, kognitif, spiritual, psikososial, pola tidur dan seksual (Azizah, 2016). Masalah yang dialami lansia sebenarnya merupakan mekanisme evolusi kehidupan alam, dimana akan terjadi regenerasi kehidupan, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. Gangguan tidur yang dialami lansia merupakan dampak dari perilaku *sleep hygiene* yang buruk yang secara tidak langsung membuat lansia cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk, lansia yang tidurnya tidak memadai rentan terhadap depresi, kecemasan dan kesehatan fisik yang tidak baik (Hindriyastuti, 2018).

Waktu tidur dan bangun lansia yang tidak teratur meningkatkan perbedaan ritme sirkadian (Irish, 2015). Salah satu perubahan yang terjadi pada peningkatan fase terjaga dan penurunan fase tidur yang mendalam sehingga jumlah tidur lansia menjadi berkurang. Walaupun lansia menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur, namun mereka sering mengeluh terbangun di malam hari, memiliki waktu tidur kurang dan mengalami tidur siang lebih banyak, ketidakpuasan tidur ini pada akhirnya mengakibatkan penurunan durasi dan kualitas tidur (Hidayati, 2016). Lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, gangguan mood, ansietas, dan perasaan negative merupakan indikator terjadinya insomnia (Hartika, 2020).

Prevalensi lansia di dunia berdasarkan *World Health Organization* (WHO), meningkat sangat cepat, khususnya Jepang yang merupakan negara tertinggi yang memiliki populasi lansia dengan persentase 33,4% dan diperkirakan pada tahun 2050 jumlah lansia akan berkisar 42,3%. Indonesia

dikategorikan sebagai salah satu negara di dunia dengan populasi lansia yang mengalami penuaan cepat dengan perkiraan 18,1 juta jiwa berusia di atas 60 tahun, sehingga diperkirakan mencapai 29,1 juta jiwa dan 36 juta jiwa pada tahun 2025 (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Analisa hasil sensus penduduk yang dilakukan pada bulan September tahun 2020 didapatkan jumlah populasi lansia di Jawa Tengah relative tinggi, didapatkan sekitar 4,4 juta jiwa dari total penduduk lansia di Jawa Tengah mencapai 36,52 juta jiwa dan jumlah penduduk lansia di Surakarta berdasarkan usia yaitu 60-64 tahun dengan jumlah 25.658 jiwa, usia 65-69 tahun dengan jumlah 20.058 jiwa, usia 70-74 tahun dengan jumlah 11.191 jiwa, dan usia 75 tahun keatas dengan jumlah 11.811 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Hasil *Nasional Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami kesulitan tidur sebesar 7,3% dan lansia banyak mengeluhkan gangguan memulai tidur dan mempertahankan tidur atau insomnia (Puspitosari, 2015). Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Data terakhir yang didapatkan, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu 63% (Badan Pusat Statistik, 2018).

Lansia memerlukan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan sehingga dapat memulihkan kondisi dari sakit, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan – gangguan, seperti : kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Selain itu kemandirian lansia juga berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian. Oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani (Maas, 2018). Ketidakmampuan lansia untuk memenuhi tidur yang berkualitas dan menurunnya fase tidur REM dapat menimbulkan keluhan seperti pusing, kehilangan gairah, rasa malas, cenderung mudah marah atau tersinggung, kemampuan pengambilan keputusan secara bijak menjadi menurun sehingga menyebabkan depresi dan frustrasi (Nurhidiyati, 2017).

Menurut penelitian Ernawati (2017) dengan judul penelitian gambaran

kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di panti sosial tresna werdha budi luhur kota Jambi menyatakan bahwa sebanyak 66,7% responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik dan 72,2% responden mengalami gangguan tidur ringan hal ini disebabkan oleh faktor biologis, emosional, dan medis. Gambaran kualitas tidur pada lansia yang masih kurang baik dimana banyak yang masih mengalami kesulitan dalam memulai tidur dalam waktu 30-60 menit, melemahnya neuron yang mengatur pola tidur yang bernama nukleus preoptic ventrolateral, terlalu banyak tidur pada siang hari, kecemasan dan depresi.

Sleep hygiene pada lansia dapat membantu dalam mengubah perilaku lansia terkait dengan gangguan tidur, persepsi dan perilaku yang baik terkait dengan *sleep hygiene* yaitu : mempunyai jadwal tidur dan bangun yang teratur, membiarkan pikiran menjadi tenang dan rileks sebelum tidur, pergi ketempat tidur hanya pada saat mengantuk, dan tidak tidur siang lebih dari 30 menit. Berikutnya dari segi lingkungan *sleep hygiene* yang dapat membuat seseorang tidur nyaman seperti pencahayaan yang tidak terlalu terang ataupun gelap, temperatur kamar yang tidak terlalu panas atau dingin, tidak terdapat suara ribut atau bising, serta menjaga kebersihan kamar (Ghaddafi, 2021). Upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk meningkatkan kesejahteraan hidup para lansia adalah dengan cara menyelenggarakan pelayanan kesehatan dan kesejahteraan untuk lansia. Salah satunya adalah dengan cara menyelenggarakan pelayanan sosial dalam panti untuk lansia. Penyelenggaraan Pelayanan Sosial Lanjut Usia diatur dalam Peraturan Menteri Sosial No.19 Tahun 2012 (Nilam, 2014).

Menurut penelitian Astaniah *et al.*, (2020) menjelaskan bahwa perubahan yang muncul pada saat memasuki tahap lansia memberi dampak terhadap fisik dan psikologi seseorang. Kualitas tidur yang menurun disebabkan kondisi fisik dan kebiasaan lansia. *Sleep hygiene* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. *Sleep hygiene* dapat dilihat dari perilaku, lingkungan, diet, dan hal-hal yang dapat menginduksi tidur. Hasil penelitian pada 88 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan (Banjarbaru) memperoleh hasil sebanyak 43 orang (48,9%) memiliki gambaran *sleep hygiene* baik, sebanyak 40 orang (45,4%) memiliki gambaran *sleep hygiene* sedang dan sebanyak 5 orang (5,7%) memiliki gambaran *sleep hygiene* buruk.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Maret 2022 dengan metode wawancara kepada kader dan lansia di Kelurahan Gandekan Rt 03, Rw 05 Surakarta, didapatkan informasi bahwa terdapat 68 lansia dengan rata-rata berusia 60-75 tahun. Hasil wawancara dan pengkajian menggunakan kuesioner IRS dari 15 lansia didapatkan 5 lansia mengalami insomnia ringan 20-27, 6 insomnia berat dengan 28-38 dan 4 lansia mengalami insomnia sangat berat dengan 38-44. Kemudian dilakukan pengukuran *sleep hygiene* pada lansia dengan SHI *sleep hygiene index* didapatkan 7 lansia dikatakan baik dengan 13-27, 4 lansia dikatakan sedang dengan 28-40 dan 4 lansia mengalami sleep hygiene buruk dengan 42-75.

Diagram 1.1 Distribusi Sleep Hygiene Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Gandekan Tahun 2022



Grafik diatas menunjukkan bahwa tingkat insomnia lansia di Kelurahan Gandekan Rw 05 di dapatkan hasil 5 lansia mengalami insomnia ringan, 6 lansia dengan insomnia berat dan 4 lansia dengan insomnia sangat berat, hasil wawancara dan pengkajian menggunakan kuesioner IRS (Insomnia Rating Scale). Kemudian dilakukan pengukuran *sleep hygiene* pada lansia dengan SHI (*sleep hygiene index*) didapatkan 7 lansia dikatakan baik dengan, 4 lansia dikatakan sedang dengan dan 4 lansia mengalami sleep hygiene buruk dengan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Tingkat

Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Apakah Ada Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta”.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, status bekerja, dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi *sleep hygiene* lansia di Kelurahan Gandekan, Surakarta.
- c. Mengidentifikasi tingkat insomnia lansia di Kelurahan Gandekan, Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan *sleep hygiene* dengan tingkat insomnia lansia di Kelurahan Gandekan, Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi lansia

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan tingkat insomnia pada lansia. Melalui penelitian ini diharapkan *sleep hygiene* dapat menjadi kebiasaan baik yang dilakukan lansia guna meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Instansi Lansia (Kelurahan Gandekan Rt 03/05)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan tingkat insomnia pada lansia. Sehingga *sleep hygiene* dapat menjadi kebiasaan yang perlu dipantau oleh pihak institusi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini merupakan proses pembelajaran dan pengalaman ilmiah dalam mengembangkan pengetahuan penelitian.

4. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk melakukan identifikasi kualitas tidur serta *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur lansia.

5. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru mengenai hubungan *sleep hygiene* lansia. Peneliti lain diharapkan dapat mengidentifikasi dampak perlakuan *sleep hygiene* yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Berdasarkan studi kepustakaan, penulis menemukan beberapa penelitian yang dilakukan yang berhubungan dengan pratek *sleep hygiene* dengan insomnia pada lansia, diantaranya:

1. Muhammad Hidayat (2021) dengan **judul** “Identifikasi *Sleep Hygiene* Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi”. **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi. **Metode penelitian:** menggunakan metode kuantitatif, dan pendekatan *cross sectional*. **Hasil:** penelitian ini diperoleh kesimpulan skor *sleep hygiene* di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Luhur Jambi 38 orang terkategori baik, 14 orang terkategori kurang baik dan 3 orang terkategori buruk. Dapat disimpulkan bahwa skor *sleep hygiene* lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Luhur Jambi mayoritas terkategori baik. **Persamaan:** variable bebas. **Perbedaan:** variabel terikat, waktu penelitian, lokasi penelitian.
2. Ifana Z. Rahmah, D. Retnaningsih dan Rista Apriana (2018) dengan **judul** “Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia”. **Tujuan:** mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. **Metode penelitian:** menggunakan metode deskriptif korelatif dengan desain penelitian *cross sectional*. **Hasil:** penelitian ini diperoleh kesimpulan hasil

uji *rank spearman* di dapatkan bahwa ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dengan nilai p value = 0,000 yang berarti $\leq 0,05$ (5%), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. **Persamaan:** variable bebas. **Perbedaan:** variabel terkait, waktu penelitian, lokasi penelitian.

3. Ernawati. Ahmad Syauqy. Siti Haisah (2017) dengan **judul** “ Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi”. **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. **Metode penelitian:** menggunakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional study. **Hasil:** diperoleh umur responden adalah 60-74 tahun yaitu sebanyak 26 responden (72,2%), jenis kelamin terbesar adalah laki-laki yaitu sebanyak 21 responden (58,3%), kualitas tidur pada lansia terbesar adalah kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 24 responden (66,7%) dan gangguan tidur pada lansia terbesar adalah gangguan tidur ringan yaitu sebanyak 26 responden (72,2%). **Persamaan:** variabelbebas. **Perbedaan:** variabel terikat, waktu penelitian dan lokasi penelitian.

Suhaibah Astaniah. Devi Rahmayanti. Herry Setiawan (2020) dengan **judul** “Gambaran *Sleep Hygiene* Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan”. **Tujuan:** mengetahui gambaran *sleep hygiene* lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. **Metode penelitian:** menggunakan metode deskriptif dengan desain penelitian cross sectional. **Hasil:** penelitian ini diperoleh 88

lansia sebanyak 43 orang (48,9%) memiliki gambaran sleep hygiene baik, sebanyak 40 orang (45,4%) memiliki gambaran sleep hygiene sedang, dan sebanyak 5 orang (5,7%) memiliki gambaran sleep hygiene buruk. **Persamaan:** variable bebas. **Perbedaan** : variabel terkait, waktu penelitian, lokasi penelitian.