

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penuaan (*aging*) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Pada tahap ini kondisi fisik, psikologis ataupun sosial berubah menjadi menurun. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti kesehatan fisik dan mental lansia (Dewi et al., 2020) . Menurut *World Health Organization* (WHO) 2013 lanjut usia dibedakan menjadi 4 kategori, yaitu usia pertengahan (*Middle Age*) antara 45-59 tahun, usia lanjut (*Elderly Age*) antara 60-74 tahun, usia lanjut tua (*Old*) antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*Very Old*) di atas 90 tahun.

Penduduk dunia pada tahun 2019 sekitar 7,6 miliar orang dan diproyeksikan mencapai 9,9 miliar orang pada tahun 2050. Pada tahun 2015, persentase penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas adalah sekitar 15%, yang meningkat menjadi 22% pada tahun 2018 (Kaneda, 2018). Menurut data internasional diperkirakan jumlah lansia akan meningkat setiap tahun, pada tahun 2020 populasi usia 60 tahun telah melampaui jumlah anak balita. Dan pada tahun 2050 di negara berkembang diprediksi meningkat sampai dengan 80% (WHO, 2018).

Negara Indonesia termasuk kedalam salah satu negara berkembang, pada tahun 2018 total penduduk usia tua mencapai 9,3% atau 22,4 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019). Pada tahun 2020 akan ada 27,08 juta orang lanjut usia, 33,69 juta orang di tahun 2025, 8,19 juta orang di tahun 2035, Indonesia

diperkirakan akan bertambah orang lanjut usia pada tahun 2050, dan menjadi negara paling tinggi jumlah lansianya (Kemenkes RI, 2018).

Dari segi kesehatan, diketahui bahwa semakin tua usia akan semakin menderita keluhan kesehatan. Pada tahun 2017 sebanyak 37,11% penduduk usia pertengahan (45-59 tahun) mengalami keluhan kesehatan, sedangkan prevalensi penduduk usia lanjut (60-69 tahun) sebesar 48,39%, usia lanjut tua (70-79 tahun) angka kesakitan 57,65%, dan usia sangat tua (80-89 tahun) yang mengeluh status kesehatannya 64,01% (Badan Pusat Statistik, 2017).

Perubahan yang akan dialami oleh lanjut usia terjadi secara fisik, sosial, dan spiritual yang kesemuanya saling terkait dalam segala aspek. Perubahan yang paling sering terjadi pada lansia adalah perubahan kondisi fisiologis alami, seperti berkurangnya energi, menurunnya energi, dan perubahan fungsi organ. Perubahan fisik ini menyebabkan terjadinya efek psikologis dan sosial (Padila, 2013). Perubahan tersebut menjadi alasan lansia berisiko mengalami gangguan kualitas tidur (Tsabita, 2019).

Gangguan tidur termasuk kedalam salah satu masalah kesehatan yang akan dialami oleh lansia. Di Indonesia, insiden insomnia sekitar 65% yang terjadi pada usia sekitar 65 tahun. Setiap tahun, diperkirakan 20-50% lansia melaporkan mengalami insomnia, dan 17% menderita insomnia berat. Insomnia pada lansia tergolong tinggi, sekitar 67%. Data terakhir menunjukkan bahwa proporsi lansia yang menderita gangguan tidur sebanyak 63% (Riskesdas, 2018). Sekitar 7% kasus pada usia 40 tahun banyak yang mengeluh tentang perkara tidur, seperti tertidur kurang dari 8 jam dan tidak lebih dari 5 jam sehari.

Sedangkan kelompok lansia 70 tahun didapatkan sekitar 22% kasus bahwa banyak lansia yang terbangun lebih awal yaitu sebelum pukul 05.00 pagi. Dan pada kelompok usia 70 tahun didapatkan sekitar 30% banyak yang terbangun waktu malam hari (Astuti et al., 2017). Dari beberapa kasus, 22% lansia mengeluhkan gangguan tidur, dan 30% lansia terbangun di malam hari, misalnya lansia yang bangun tengah malam mengeluh butuh waktu lama untuk tertidur kembali. Terjadinya bangun di malam hari mengakibatkan penurunan kualitas tidur sekitar 70-80% (Tsabita, 2019).

Kualitas tidur diartikan sebagai sesuatu yang penting bagi kesehatan fisik dan termasuk dalam kebutuhan fisiologis setiap orang (Tsabita, 2019). Kualitas tidur adalah keadaan tidur yang dialami seseorang saat bangun, yang mengarah pada kesehatan dan kenyamanan saat terbangun (Rahmayani et al., 2016). Tidur yang baik diukur tidak hanya dengan jumlah jam tidur, tetapi pula kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik yaitu lansia puas ataupun cukup dengan tidurnya dan segar ketika bangun. Meskipun waktu tidurnya tidak lama tetapi tidak mengganggu aktivitas pada siang hari. Sedangkan kualitas tidur yang buruk yaitu lansia mengeluh tidak puas dengan tidurnya, misalnya saat sedang tidur nyenyak mendadak terbangun, meski terbangun dalam waktu lama mereka merasa tidak segar kembali saat bangun. Pada lansia, rasa kantuk biasanya terjadi pada siang hari sehingga mempengaruhi jadwal gairah tidur pada malam hari. Ini menandakan bahwa kualitas tidur orang tersebut buruk (Rahmayani et al., 2016).

Kualitas tidur buruk pada lansia akan menyebabkan mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, sering terjatuh, dan penurunan kualitas hidup (Sumirta & Laraswati, 2017). Selain itu, dapat menyebabkan badan lemas, mata bengkak, muka pucat, dan imunitas menurun sehingga mudah sakit. Dan jika tidak tercukupinya tidur menyebabkan kurangnya berinteraksi dengan lingkungan sekitar, akan mengalami penolakan aktivitas sosial, akan meningkatkan isolasi sosial, dan dinilai sebagai orang yang kesepian dan kurang diinginkan oleh lingkungan sosialnya (Farisma, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, kelelahan, obat, lingkungan, dan stres. Stres bisa membuat seseorang cemas dan sulit tidur (Nurlia, 2016). Menurut data *International of sleep disorder*, terdapat beberapa penyebab gangguan tidur diantaranya gelisah (5 - 15%), kelelahan (10%), terlambat tidur (10%), lingkungan (2 - 5%), penyakit (<1%) dan stres (65%) (Masfuati, 2015).

Stres termasuk salah satu faktor penyebab kualitas tidur yang buruk. Di Indonesia diperkirakan 1,33 juta orang mengalami stres. Jumlah ini hampir 14% dari total penduduk, dan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. Di Indonesia prevalensi stres pada lansia sekitar 40% mengeluh sukar tidur, dan 30% lansia kerap terbangun waktu malam hari. Orang lanjut usia mengalami stres dan masalah kesehatan sering kali melaporkan bahwa kualitas tidur mereka buruk (Astuti et al., 2017).

Stres psikologis merupakan suatu kondisi dari internal atau eksternal (lingkungan) yang memaksa seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perubahannya, yang menimbulkan reaksi fisik dan psikologis seperti kemarahan, ketegangan, dan depresi (Tsabita, 2019). Stres pada lansia disebabkan oleh tekanan yang ditimbulkan oleh perubahan-perubahan yang menyebabkan lansia perlu melakukan penyesuaian dan bersiap untuk merespon perubahan yang dialami (Astuti et al., 2017). Stres pada lansia mempengaruhi secara fisik, sosial, intelektual, dan psikologis. Dampak fisik pada lansia, seperti penglihatan kabur, gerakan lambat dan kelelahan. Dampak sosial yang dihadapi antara lain berkurangnya aktivitas sosial di masyarakat. Dampak intelektual, seperti kehilangan memori. Dampak psikologis, seperti sering cemas dan stres (Pangestu et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Astuti, Witriyani dan Abdullah (2017) di Desa Dukuh Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali, didapatkan bahwa stres merupakan satu dari faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur pada seseorang. Seseorang dengan masalah mental atau stres mungkin merasakan ketegangan pada otot di mana saraf simpatik aktif. Hal ini membuat seseorang menjadi cemas, tidak bisa rileks, sulit tidur, dan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Pangestu, Azizah dan Triwibowo (2019) di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Kabupaten Mojokerto, gangguan tidur diakibatkan beberapa faktor baik psikologi ataupun biologi, penggunaan narkoba dan alkohol, tingkah laku yang buruk dan

lingkunga tidak nyaman. Faktor psikologis memainkan peran penting dalam kecenderungan insomnia. Insomnia sering disebabkan oleh stres, perubahan hormonal, dan kondisi kronis. Setiap orang dapat merasakan stres. Stres adalah reaksi tak terduga yang disebabkan oleh tuntutan lingkungan seseorang yang tinggi, antara kekuatan dan keselarasan fisik atau keseimbangan yang terhalang oleh tekanan psikologis.

Terkait dengan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan studi literature review mengenai "Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu "Apakah ada Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia?".

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya studi literature review ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian untuk pengembangan dan peningkatan pendidikan kesehatan, khususnya upaya membentuk perilaku sehat dan kualitas

hidup yang baik untuk lansia dengan meningkatkan kualitas tidur.

2. Untuk memberikan kontribusi edukasi kepada lansia bagi bidang ilmu pengetahuan, dan memperdalam pemahaman tentang pentingnya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan tidur yang cukup dan baik.
3. Untuk memperoleh gambaran yang jelas, detail dan tepat melalui edukasi peningkatan kualitas tidur dengan melakukan gaya hidup dan menghindari stres atau tekanan pada lansia.
4. Untuk menjadi dasar di institusi kesehatan dalam melakukan penelitian stres dan kualitas tidur untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi bagi perawat khususnya dalam perawatan lansia untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan stres lansia dan kualitas tidur.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang stres dan kualitas tidur, dan menambahkan informasi ilmiah ke karya tulis yang dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan jurnal atau artikel internasional dan nasional dalam rentang waktu 5 tahun. Pengumpulan data melalui beberapa tahap diawali dengan merumuskan masalah, pencarian jurnal dengan metode PICO, Pencarian menggunakan perangkat elektronik berupa laptop dengan aplikasi *Google Chrome* melalui situs *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Portal Garuda*, Lalu menggunakan boolean operator dan dilakukan uji kelayakan menggunakan *JBI cross sectional studies* dengan kategori Grade A.