

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia pasti akan mengalami penuaan. Penuaan atau biasa disebut dengan lansia ditandai adanya perubahan-perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik bisa terlihat dengan mengeriputnya kulit, tumbuhnya uban, gigi yang ompong, dan lain-lain. Sedangkan perubahan psikis bisa dilihat dari hilangnya keceriaan, pikun, mudah emosi, kecemasan, ketakutan, kehilangan orang-orang yang dicintai, dan lain-lain. Perubahan fisik yang dialami lansia secara langsung berdampak pada psikis lansia, apabila hal tersebut tidak bisa diterima dengan baik oleh lansia akan menghasilkan gangguan-gangguan psikis. Salah satu gangguan psikis yang paling umum dialami oleh lansia adalah gangguan tidur, yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia (Maliya, 2011 dalam Apriliyani, 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga dapat mempengaruhi pemulihan dan penyembuhan penyakit, termasuk dalam memperbaiki kualitas tidur yang buruk (Friedman, 2013)

Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Sebuah laporan dari *National Sleep Foundation* tahun 2018 menyatakan bahwa sebanyak 67% dari 1.508 lansia di Amerika mengalami gangguan tidur. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia mencapai sekitar 67% (Suastari, Tirtayasa & Aryana, 2018). Setiap tahunnya diperkirakan gangguan tidur pada lansia di Indonesia terjadi pada sekitar 50% orang lansia dimana sekitar 20%-50% lansia mengalami insomnia dan

sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang berat. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah di diagnosis oleh dokter (Kurniasari, 2017). 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).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2017 diperkirakan mencapai 23,66 juta jiwa atau 9,03% (Kemenkes RI, 2017). Badan Pusat Statistika provinsi Jawa Timur (2015) menunjukkan populasi lanjut usia sekitar 4,45 juta jiwa yaitu berkisar 11,46% dari keseluruhan penduduk Jawa Timur dengan prevalensi insomnia sekitar 24,4 jiwa atau 10% (Zahro, 2020). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur tahun 2018, populasi lansia paling banyak di Jawa Timur terdapat di Kabupaten Magetan, yaitu 19,17% dari seluruh penduduk lansia di Jawa Timur dan cakupan pelayanan kesehatan lansia sebesar 88,53%. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari Puskesmas Sugihwaras, didapatkan fenomena adanya 1 orang lansia yang melakukan tindakan yang hampir mencelakai diri sendiri dikarenakan minum obat Bodrex sebanyak 5 butir, setelah 1 minggu tidak bisa tidur, dengan harapan dapat segera tidur karena mengalami stress yang berlebih.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan menggunakan metode wawancara dengan 10 Responden di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan pada bulan Februari 2023, peneliti menemukan bahwa 7 dari 10

Responden mengalami gangguan tidur. Dari penelitian awal tersebut penulis menemukan 4 Responden mengatakan susah tidur walaupun sudah merasa mengantuk, 3 Responden mengatakan sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali, serta 1 Responden hanya bisa tidur 3-4 jam setiap malam. Sedangkan 2 Responden memiliki kualitas tidur yang baik. Selain itu, lansia menyatakan bahwa anggota keluarganya selama ini kurang memperhatikan kebutuhan tidur dan hanya mengingatkan jam tidur mereka. Mereka kurang peduli atau bahkan abai dengan orang tua yang mengharapkan dukungan dan banyak perhatian dari keluarga.

Tidur merupakan salah satu proses fisiologis penting pada manusia yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan melanjutkan fungsi biologis, psikologis, sosial dan budaya. Kualitas tidur diukur dari seberapa segar perasaan seseorang ketika mereka bangun tidur. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh rutinitas tidurnya atau lingkungan di mana dia tidur ketika istirahat paling nyenyak (Nashori & Wulandari, 2017). Lansia dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik jika mereka mendapatkan 6 jam tidur setiap malam, dan jika lansia membutuhkan waktu hanya 30 menit untuk bisa tertidur (Amalia & Ropyanto, 2017). Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh lansia yang menghabiskan terlalu banyak waktu di kamar tidur dan istirahat di tempat tidur atau bedrest yang dapat mengganggu waktu tidur, keduanya dapat menyebabkan lansia bangun di malam hari yang dikenal sebagai episode pendek bangun pada malam hari (Martin, Kandasamy, DiMaio & Shyng, 2017). Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu memori dan fungsi kognitif seorang lansia, dan ketika hal itu terjadi dalam jangka waktu yang lama maka dapat memiliki

efek negatif pada imunitas tubuh serta memperburuk kondisi yang sudah ada sebelumnya. (Chasanah & Supratman, 2017).

Kualitas tidur yang buruk pada lansia mengakibatkan tidak mampu mengembalikan kondisi fisiknya dengan baik, sehingga menimbulkan rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan. Secara fisik dapat dilihat dari wajah yang tidak segar, mata memerah, tensi darah yang cenderung tidak normal, tidak peduli dengan penampilan fisik, dan lain-lain. Selain itu, dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk yaitu muncul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stress yang dapat meningkatkan resiko bunuh diri. Dengan buruknya kualitas tidur ini, lansia dapat mengalami perubahan kinerja fungsional yang akan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain pada aspek sosial (Asriani, 2015).

Sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas tidur lansia adalah dengan penerapan *Sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan suatu latihan atau kebiasaan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. *Sleep hygiene* dapat dilakukan lebih maksimal dengan adanya dukungan keluarga, karena keluarga memiliki fungsi sebagai sistem pendukung dan memberi bantuan bagi anggota keluarganya (Febriastuti, 2015). Dukungan keluarga merupakan dimana tindakan keluarga terhadap lansia, sikap pada keluarga dengan lansia yang ada di rumah atau yang terdapat di keluarga dan penerimaan keluarga terhadap lansia yang sakit maupun yang sehat. Keluarga sebagai pendukung dan penguat satu sama lain, siap memberikan dukungan juga pertolongan pada keluarganya. Menurut Sunaryo et al., (2016), ada 7 tahap dukungan keluarga untuk lanjut usia, dengan komunikasi keluarga juga dapat memberikan dukungan, dukungan emosional keluarga, dengan interaksi sosial keluarga juga dapat memberikan dukungannya, dukungan finansial, dukungan keluarga dengan

memfasilitasi kendaraan, dukungan kepada lansia untuk tetap melakukan aktivitas yang masih mampu dilakukan (Muhith, 2016).

Dukungan keluarga memberikan manfaat bagi lansia untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga mereka dapat mengetahui bahwa ada keluarga yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya (Friedman, 2015). Hal ini sesuai dengan Penelitian Lia Valentina Mauldryn Teturan (2016), yang berjudul “Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Allang Ambon”. Terdapat perbedaan yang signifikan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis. Pada penelitian Lia Valentina Mauldryn Teturan membahas tentang hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan kualitas tidur lansia. Sedangkan pada penelitian penulis meneliti hubungan dukungan keluarga Dalam penerapan *Sleep hygiene* dengan Kualitas Tidur Lansia. Kesamaan dengan penelitian Lia Valentina Mauldryn Teturan terletak pada kualitas tidur lansia.

Hal di atas sejalan dengan ajaran islam untuk berbakti kepada orang tua, baik yang terdapat dalam Al Quran atau Hadits Nabi Muhammad saw. Dalam Al Quranul Karim ada banyak ayat yang memerintahkan kita untuk berbakti kepada orang tua, misalnya yang terdapat dalam QS. al-Isra' ayat 23 yang menjelaskan bahwa seorang anak harus berperilaku lemah lembut dan penuh kasih sayang kepada orang tua. Dengan demikian akan tercipta ketenangan batin dan kenyamanan bagi orang tua.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Dukungan Keluarga Dalam penerapan Pola Tidur Bersih (*Sleep hygiene*) dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah “Apakah ada Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi dukungan keluarga dalam Intervensi *Sleep Hygiene* di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan.
3. Menganalisa Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Intervensi *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Sugihwaras Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapat dan dapat sebagai hasil kajian untuk kegiatan selanjutnya dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan Intervensi *sleep hygiene*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi lansia dan keluarga

Mengetahui dukungan keluarga terhadap penerapan pola hidup bersih yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia dan keluarga memberi dukungan untuk memenuhi kebutuhan tidur lansia.

2. Bagi Manfaat bagi Tempat Penelitian

Terlaksananya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat digunakan untuk meningkatkan program-program kegiatan bagi lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang terkait dengan dukungan keluarga dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian Brito tahun 2014 yang berjudul “*Sleep Quality In The Elderly Either Living At Home Or In A Nursing Home*”. Hasil penelitian Brito menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia yang tinggal di rumah atau di panti jompo berada pada tingkat yang sama dan lebih dari setengah individu di kedua kelompok memiliki kualitas tidur yang buruk. Persamaan dengan penelitian penulis adalah kualitas tidur pada lansia. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode, sample dan sampling penelitian yang digunakan. Pada penelitian Brito menggunakan design deskriptif dan *cross sectional*, sedangkan penelitian penulis selain menggunakan design eksperimental dengan *quasy experiment*

design bentuk *pre-post test control group design*. Selain itu pada penelitian Brito tidak meneliti hubungan antarvariabel.

2. Penelitian Pearch tahun 2019 yang berjudul “*The psychological wellbeing outcomes of nonpharmacological interventions for older persons with insomnia symptoms: A systematic review and meta-analysis*” dengan hasil Intervensi non farmakologis untuk lansia dengan gejala insomnia berpotensi mengurangi gejala depresi dan kelelahan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Persamaan dengan penelitian penulis adalah lansia yang mengalami kesulitan tidur. Sedangkan perbedaan dengan penelitian penulis terletak pada design, variabel, dan metode. Design yang digunakan Pearch adalah *meta-analysis* dengan instrumen kuesioner, sedangkan pada penelitian penulis menggunakan design eksperimental dengan *quasy experiment design* bentuk *pre-post test control group design*. Variabel kedua penelitian ini juga berbeda. Pearch menggunakan variabel intervensi non farmakologis, gejala insomnia, gejala depresi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sedangkan variabel pada penelitian penulis adalah intervensi *sleep hygiene* dan dukungan keluarga.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Alif Nur Apriliyani tahun 2019 dengan judul “*Pengaruh Intervensi Sleep Hygiene dengan Dukungan Keluarga terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan*” . Hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis menyatakan bahwa Intervensi *sleep hygiene* dengan dukungan keluarga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum pemberian intervensi, namun setelah diberikan intervensi kualitas tidur lansia menjadi meningkat. Hal ini dapat disebabkan karena proses

meningkatnya antusias lansia untuk memperbaiki kualitas tidurnya disertai dengan adanya perhatian dan dukungan dari keluarga.

Persamaan yang terdapat dalam kedua penelitian ini adalah meneliti kualitas tidur lansia. Sedangkan yang membedakan adalah lokasi penelitian, desain penelitian menggunakan *quasy experiment design*, dan sampel penelitian yang diteliti.

