

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Penuaan merupakan perubahan yang terjadi pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia penuaan dihubungkan dengan perubahan degenerative pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, penglihatan, kognitif, respirasi dan juga pada pola tidurnya. Karena kemampuan regenerative yang terbatas, mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain (Kholifah, 2016). Lanjut usia merupakan masa perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia, seseorang yang dikatakan lansia apabila usiannya sudah mencapai 60 tahun keatas.

Proses menua akan mengakibatkan berbagai masalah baik secara biologis, fisik, sosial ekonomi maupun mental, masalah mental yang sering terjadi pada lansia adalah depresi, kecemasan dan stress. Masalah mental bisa mengakibatkan lansia mengalami perasaan kesepian, kehilangan dan merasa tidak berharga (Stanley dan Beare, 2006 dalam Putri, 2012). Lansia akan mengalami penurunan kemampuan untuk melakukan adaptasi dengan stress lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stress fisiologis. Stress adalah kondisi dimana seseorang melihat adanya tuntutan situasi sebagai beban diluar batas kemampuan untuk memenuhinya (Nasir, 2011). Salah satu dampak dari stres yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan pada tidurnya seperti insomnia, hipersomnia,

dan gangguan siklus tidur bangun. Gangguan pola tidur yaitu keadaan seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitasnya (Dariah, E.D. dan Oktatiranti, 2015).

Perubahan- perubahan diatas akan memberikan pengaruh pada aspek kehidupan termasuk kesehatan. Agar lansia dapat berperan aktif dalam pembangunan dan juga bisa hidup produktif sesuai dengan kemampuannya maka perlu ditingkatkannya kualitas tidur pada lansia. (Nugroho, 2010) .

Gejala-gejala dari masalah tidur pada lansia diantaranya yaitu kesulitan tidur dan menjaga tidur, bangun dini hari dan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari. Akibat dari permasalahan tidur yang kronis cukup besar. Kehilangan waktu tidur atau penggunaan obat penenang yang kronis dapat menyebabkan terjadinya jatuh atau kecelakaan. Gangguan pernapasan saat tidur bisa memberikan dampak yang serius pada kardiovaskular, paru-paru dan system syaraf pusat. Terdapat bukti yang mendukung adanya hubungan yang kuat antara *sleep apnea* dengan hipertensi (Ari et al., 2017). Saat terjadinya apnea kadar O₂ pada darah akan menurun dan kadar CO₂ akan meningkat pada darah sehingga menjadikan aliran udara ke paru-paru terhambat atau tidak ada (Arter JL,dkk, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hidayat (2016) yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Condong Catur Depok Sleman” didapatkan hasil bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia dengan nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$) dengan hasil penelitian sebagian besar responden mengalami stress ringan sebanyak

28 orang lansia (40%) dan sebagian mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 41 orang lansia (58%). Dan dapat disimpulkan bahwa lansia yang mengalami stres dapat berpengaruh dalam kualitas tidurnya, begitu sebaliknya. Jika lansia tidak mengalami stres cenderung tidak terjadi gangguan pada kualitas tidurnya.

Data dari *World Population Prospects* tahun 2015 sebanyak 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2030 akan terus mengalami peningkatan menjadi 1,4 milyar (United Nations, 2015 dalam Saraisang dkk, 2018). Di Indonesia jumlah lansia berdasarkan proyeksi penduduk tahun 2018 mencapai 23,66 juta jiwa atau sekitar 9,03%. Provinsi di Indonesia dengan jumlah lansia terbanyak diduduki oleh Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), dan Jawa Timur (12,25%) atau sekitar 2,2 juta jiwa (Kemenkes, 2018). Pada tahun 2020 jumlah lansia di Ponorogo sebanyak 96.693 orang, dan Kecamatan pertama dengan jumlah lansia terbanyak berada di Kecamatan Sukorejo dengan jumlah 10.045 dan yang kedua berada pada Kecamatan Sawoo dengan jumlah lansia 10.009 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2020)

Menurut Putri (2014), bahwa buruknya kualitas tidur akan mempengaruhi penurunan imunitas tubuh pada orang lanjut usia dan akan menyebabkan tubuh terasa lemas dan mudah lelah. Stres merupakan salah satu penyebab dari gangguan tidur karena pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan mengakibatkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Selain itu perubahan

hormone tersebut juga akan mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat menjadikan seseorang terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Sherwood, 2011). Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit. Kualitas tidur yang buruk bisa menyebabkan gangguan-gangguan pada lansia dan juga kemandirian pada lansia akan berkurang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian (Darmojo, 2009). Sehingga akan berdampak buruk pada kualitas hidup lansia, oleh karena itu masalah stress dan kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani.

Penanganan untuk stress dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia salah satunya dengan cara farmakologi yaitu memberikan obat sedative hipnotik seperti golongan benzodiazepine (Ativan, valium, dan diazepam), hal itu akan mempunyai efek samping jika berkepanjangan, sehingga harus ada cara lain pengobatan yang diberikan kepada lansia yaitu dengan cara non farmakologi (Monica, R dkk 2017). Contoh dari pengobatan non farmakologi adalah dengan memberikan terapi stimulus control, melakukan olahraga ringan seperti : berjalan kaki pada pagi hari, berlari-lari kecil, senam atau sekedar meregangkan otot dan juga bisa dengan terapi relaksasi contohnya merendam kaki dengan air hangat (Putra, 2014).

Berdasarkan uraian diatas maka saya sebagai peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tugurejo Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo (Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo)”.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil yakni sebagai berikut “Adakah Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tugurejo Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo (Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo)?”

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Tugurejo kec. Sawoo kab. Ponorogo (wilayah kerja puskesmas Sawoo).

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia di Desa Tugurejo kec. Sawoo kab. Ponorogo (wilayah kerja puskesmas Sawoo).
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di di Desa Tugurejo kec. Sawoo kab. Ponorogo (wilayah kerja puskesmas Sawoo).
3. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Tugurejo kec. Sawoo kab. Ponorogo (wilayah kerja puskesmas Sawoo).

1.4.Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teori dari penelitian ini adalah sebagai rujukan sumber ilmiah bagi tenaga kesehatan terutama di bidang keperawatan. Khususnya untu mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

1.4.2. Manfaat Praktisi

1. Bagi Responden

Hasil penelitian dapat di gunakan lansia untuk mendapatkan informasi tentang hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sumber bacaan untuk menambah wawasan baru mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk mengetahui tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

1.5.Keaslian Penelitian

Penelitian yang sudah ada terkait dengan hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia :

1. Hega Arif Nur Hidayat, dkk (2016) dalam penelitian ini berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Joho Desa Condong Catur Depok Sleman”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia. Variabel independen adalah tingkat stres dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan korelasi dengan desain penelitian *cross sectional* teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 28 lansia (40%) mengalami stres ringan dan sebanyak 41

lansia (58,6%) mengalami kualitas tidur buruk dengan nilai *p value* (0,000) dengan nilai keeratan 0,724. Dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia. Persamaan meneliti tentang tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia. Perbedaan terdapat pada tempat penelitian, teknik pengambilan sampel, dan teknik analisis data.

2. Ni Putu Rahayu Indra. D dkk (2020) dalam penelitian ini berjudul “Korelasi Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia. Variabel independen adalah tingkat stress dan variabel dependen kualitas tidur. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan lansia yang mengalami stres sedang sebanyak 24 orang (40,7%) dan lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 19 orang (42,2%), hasil uji Rank Spearman didapatkan *p value* =0,000 ($p < \alpha = 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan kualitas tidur lansia. Persamaan meneliti tentang tingkat stres, dan kualitas tidur. Perbedaan terdapat pada lokasi penelitian, dan teknik analisa data.
3. Harsismanto J dkk (2020) dalam penelitian ini berjudul “Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial

Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Bengkulu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas Tidur, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah pada lansia hipertensi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif berupa survey analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder, data primer berupa kualitas tidur lansia dengan hipertensi menggunakan kuesioner dan hasil pengukuran tekanan darah lansia sistolik dan diastolik menggunakan tensimeter. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *chi square* untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kualitas tidur pada lansia. Perbedaanya variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur sedangkan pada penulis adalah tingkat stres.

