

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dianggap lanjut usia, dan mereka berada dalam tahap kehidupan lanjut yang ditandai dengan proses penuaan. Perubahan fisik dan mental yang berangsur-angsur memburuk seiring berjalannya waktu termasuk dalam penuaan. Seseorang dalam tahap ini sering kali menghadapi kehilangan status sosial, kehilangan peran, dan terpisah dari orang-orang terkasih. Lansia lebih rentan terhadap kondisi kesehatan mental termasuk kecemasan dan depresi sebagai akibat dari kondisi-kondisi ini (Andria et al., 2020). Kondisi yang dikenal sebagai kecemasan disebabkan oleh adanya sesuatu yang ambigu atau tidak pasti dan mengakibatkan kegelisahan dan ketakutan terhadap ancaman di masa depan (Dewi, 2019). Penurunan kualitas tidur dapat terjadi pada orang lanjut usia yang mengalami tekanan mental, seperti kecemasan terhadap situasi yang tidak diketahui, kelelahan, jantung berdebar, dan terbangun dengan rasa tidak nyaman di tubuh (Demur, 2018).

Sekitar 17% lansia Jerman menderita kecemasan, sehingga menjadi masalah kesehatan mental yang umum di kalangan lansia (Welzel et al., 2021). Kecemasan memengaruhi 8.114.774 lansia di Indonesia, yang merupakan 3,3% dari total populasi dunia. Ini terdiri dari 5,4% orang berusia antara 60 dan 64 tahun, 5,1% orang berusia antara 65 dan 69 tahun, 4,95% lansia berusia antara 70 dan 74 tahun, 2,95% orang berusia antara 75 dan 80 tahun, dan 2,95% orang berusia di atas 80 tahun (Maulidya & Febriana., 2018). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

melaporkan bahwa 19,1% orang di seluruh dunia menderita gangguan tidur, persentase yang terus meningkat setiap tahun dan menyebabkan penderitaan psikologis yang parah bagi individu yang terkena dampaknya (WHO, 2020). Pada tahun 2020, hampir 67% penduduk lansia di Indonesia mengalami gangguan tidur, yang merupakan angka prevalensi yang sangat tinggi (WHO, 2020). Menurut data Badan Pusat Statistik Jawa Timur (2015), terdapat sekitar 4,45 juta penduduk lansia di Jawa Timur atau 11,46% dari total penduduk di wilayah tersebut. Dari jumlah tersebut, 45% mengalami gangguan tidur (Rofiqoh, 2020). Peneliti melakukan penelitian awal di Desa Plalangan, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo, pada tanggal 16 Mei 2024. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dengan 17 lansia, sebanyak 7 orang peserta menyatakan cemas berat, 6 orang menyatakan cemas sedang dan 4 orang menunjukkan gejala cemas ringan. Dalam wawancara tersebut, sejumlah lansia menyatakan bahwa meskipun mereka dapat tertidur, mereka sering kali mengalami kesulitan untuk tetap tertidur setelah pukul 23.00. Mereka juga mengatakan bahwa mereka merasa gelisah saat tidur dan sering terbangun di malam hari.

Penyebab utama kecemasan pada lansia adalah beban berat yang mereka hadapi dan stres seperti bahaya terhadap kesejahteraan fisik mereka, seperti gangguan fisik atau berkurangnya kemampuan mereka untuk menjalankan tugas sehari-hari (Jepisa et al., 2022). Faktor pemicu stres termasuk ancaman terhadap integritas tubuh, penyakit fisiologis baru, atau berkurangnya kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas, semuanya dapat menyebabkan kecemasan pada orang lanjut usia, begitu pula beban berat yang mereka pikul (Jepisa et al., 2022). Tanda dan gejala gangguan kecemasan meliputi gejala fisik seperti gemetar, mual, pusing,

sulit tidur, denyut jantung meningkat, dan sesak napas. Sakit kepala, keringat, ketegangan di dada, palpitasi, dan gangguan gastrointestinal ringan merupakan contoh gejala otonom. Diare, pusing, pusing, keringat berlebih, hiperrefleksia, hipertensi, pelebaran pupil, gelisah, pingsan, takikardia, dan gatal di ekstremitas, bersama dengan tremor dan peningkatan frekuensi buang air kecil, merupakan contoh tanda-tanda perifer kecemasan. Individu mungkin merasakan berbagai gejala selama episode kecemasan (Kusuma & Izzah Nur., 2021). Dari sudut pandang psikologis, gejala kecemasan menunjukkan dirinya sebagai berbagai indikasi perilaku, termasuk kegelisahan, keterasingan sosial, bicara cepat, komunikasi serampangan, dan perilaku menghindar. Masalah konsentrasi, mudah lupa, masalah fokus, kesalahpahaman, kebingungan, kesadaran diri yang berlebihan, bidang persepsi yang berkurang, berkurangnya rasa objektivitas, dan kekhawatiran yang berlebihan, termasuk kekhawatiran akan kematian dan kecelakaan, adalah contoh gejala kognitif. Ketidaksabaran, neurosis, kegelisahan yang berlebihan, ketegangan, dan agitasi yang parah adalah beberapa contoh gejala afektif (Kusuma & Izzah Nur, 2021; Rusman et al., 2021). Ada korelasi antara peningkatan gangguan kecemasan dan meningkatnya kesulitan tidur pada orang dewasa yang lebih tua. Orang yang dilanda kecemasan sering kali mengalami ketegangan, emosi yang meningkat, ketakutan yang tak kunjung hilang, dan kesulitan untuk tidur. Masalah tidur yang disebabkan oleh gangguan kecemasan pada orang yang lebih tua dapat mengganggu fungsi imunologi, perhatian, dan kesehatan secara umum (Gayatri & Gunawan, 2023). Seseorang yang mengalami kecemasan ekstrem mungkin mencoba untuk tertidur, tetapi terbangun berulang kali atau tidur berlebihan sering kali mengganggu siklus tidurnya. Kecemasan jangka

panjang dapat menyebabkan pola tidur yang buruk (Jalal, 2020). Kesehatan lansia sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur mereka. Seiring bertambahnya usia, durasi tidur mereka berkurang, yang menyebabkan kualitas tidur yang lebih buruk, yang pada gilirannya menyebabkan sejumlah masalah terkait tidur (Setianingsih et al., 2021). Kesulitan untuk tidur, terbangun di malam hari, dan kesulitan untuk tidur kembali setelah bangun merupakan gangguan tidur yang umum dialami oleh para lansia (Ariani & Suryanti, 2019). Gangguan kualitas tidur pada lansia berdampak pada hubungan sosial, kesehatan psikologis, dan kesehatan fisik. Secara fisik, gangguan ini dapat mengakibatkan berbagai kondisi termasuk diabetes, penyakit jantung, dan obesitas. Dalam hal psikologi, korteks prefrontal, yang terkait dengan perilaku sosial dan pengambilan keputusan, dapat menunjukkan penurunan aktivitas, sedangkan amigdala, yang memproses emosi, dapat menunjukkan peningkatan aktivitas. Selain itu, pengaruh perawatan medis dapat digunakan untuk mengamati dampaknya pada kehidupan sosial (A'la, Fitria, dan Suryawati 2021).

Untuk mengurangi kecemasan pada lansia salah satunya yaitu lansia tetap aktif dan produktif melakukan kegiatan sehari-hari dan menerapkan pola hidup sehat dengan cara berolahraga, tidur yang cukup, makan makanan yang sehat dan mendapat dukungan dari lingkungan sosial. Lansia yang menderita kecemasan berlebihan dapat mengalami masalah psikologis dan fisik, yang dapat mengakibatkan gaya hidup sehat yang tidak teratur. Mempromosikan gaya hidup sehat pada lansia memiliki beberapa keuntungan, seperti membantu mereka mempertahankan sikap damai dan puas, berpartisipasi aktif di waktu luang mereka, dan memastikan kehadiran mereka diakui oleh keluarga dan masyarakat. Untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental serta menurunkan risiko masalah

kecemasan dan penyakit, lansia harus mempertahankan gaya hidup sehat (Chaerunisa et al., 2022). Peran keluarga sangat penting dalam mempertahankan tingkat kesehatan pada lansia dengan cara memberi dukungan dan perhatian yang penuh terhadap lansia. Selain menangani penyakit fisik, perawat juga berperan penting dalam membantu lansia mengatasi masalah kesehatan mental. Untuk membantu lansia memahami bahwa jika masalah fisik mereka tidak ditangani dengan baik, masalah tersebut dapat mengakibatkan komplikasi dan konsekuensi yang lebih serius, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental mereka, karena kecemasan merupakan faktor signifikan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan, maka sangat penting untuk menilai tingkat kecemasan.

Keterlibatan profesional keperawatan dalam perawatan lansia tidak hanya terbatas pada penanganan penyakit fisik, tetapi juga pengelolaan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, menilai tingkat kecemasan sangat penting karena akan membantu lansia menyadari bahwa jika masalah fisik mereka tidak ditangani dengan baik, hal tersebut dapat mengakibatkan komplikasi dan dampak yang lebih parah, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental mereka, karena kecemasan merupakan faktor utama yang dapat memengaruhi kesejahteraan umum mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan penghuni Posyandu Flamboyan di Desa Plalangan, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo.
2. mengevaluasi kualitas tidur lansia di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo.
3. Mengkaji hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan memperbanyak informasi terhadap pengembangan ilmu keperawatan gerontik mengenai hubungan tingkat kekhawatiran dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo.

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Manfaat Bagi Peneliti

Di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo, diharapkan peneliti mampu menggambarkan secara ilmiah tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia.

2. Manfaat Bagi Responden

Memberikan edukasi kepada lansia di Posyandu Flamboyan di Desa Plalangan, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo, tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

3. Manfaat Bagi Lahan Penelitian

Penelitian ini dapat diaplikasikan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan, Kecamatan Jenangan, Kabupaten Ponorogo.

4. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber daya bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dalam keperawatan gerontik, tujuannya adalah untuk memajukan pengetahuan dan membangun teori bagi mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

5. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari kajian ini akan menambah pengetahuan dan digunakan sebagai bahan atau sumber untuk kajian berikutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Kajian terkait Hubungan Kecemasan pada Kualitas Tidur Lansia telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Penelitian sebelumnya tersebut antara lain sebagai berikut :

1. I Putu Sudayasa, Nur Eddy, dan Filzah Az-zahrah Putri melakukan penelitian pada tahun 2021 yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Pasien dengan Gangguan Kecemasan." Karena data memiliki distribusi non-normal dan kedua variabel memiliki skala pengukuran ordinal, maka digunakan uji korelasi Spearman dalam penelitian ini. Nilai p yang signifikan sebesar 0,001 diperoleh dari analisis statistik, yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Selain itu, korelasi yang sangat signifikan antara variabel-variabel tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi, yang ditetapkan sebesar $r = 0,772$ dan berada di antara 0,76 dan 0,99. Tingkat kecemasan yang lebih besar dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang lebih buruk, menurut arah positif koefisien korelasi. Alat pertama yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Selain itu, kualitas tidur dinilai menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) digunakan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi kualitas tidur orang lanjut usia, yang merupakan persamaannya. Di sisi lain, penulis menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) untuk mengukur tingkat kecemasan,

sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

2. Reisa Wuon, Joksan Huragana, Aprildy Ferdinandus, 2023. Dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Pengasih Remboken”. 40 responden lansia yang menderita kecemasan dan kualitas tidur buruk di Panti Tresna Werdha Pengasih Remboken menjadi sampel penelitian cross-sectional yang menggunakan pendekatan total sampling. Kuesioner adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kualitas tidur sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Hasil uji chi-square yang menghasilkan p-value sebesar 0,012 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Adanya hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Pengasih Remboken dibuktikan dengan diterimanya hipotesis alternatif (H_a) dan ditolaknya hipotesis nol (H_0).

Penggunaan kuesioner sebagai instrumen dalam penelitian ini adalah letak persamaannya. Kualitas tidur sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Bedanya, peneliti sebelumnya menggunakan kuesioner kualitas tidur dengan nilai reliabilitas Cronbach's $\alpha = 0,870$ dan kuesioner yang dirancang khusus untuk kecemasan, yang menunjukkan skor reliabilitas Cronbach's $\alpha = 0,929$. Di sisi lain, penelitian ini menggunakan GAS untuk mengukur tingkat kecemasan pada populasi lansia dan PSQI untuk mengukur kualitas tidur pada lansia.

3. Nur Dewi Sulastri Basarewan, Bayu Dwisty, Agust A. Laya, 2022. Dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado”. Dengan menggunakan purposive sampling dan desain survei cross-sectional, penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Pendekatan Slovin menghasilkan ukuran sampel 45 dari 51 lansia dalam populasi penelitian ini. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data. Setelah pengolahan data dengan software SPSS 16.0, uji *Spearman Rank* digunakan untuk menganalisis data pada tingkat signifikansi (α) 0,001. Dengan koefisien korelasi sebesar 0,663 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, temuan uji *Spearman Rank* menunjukkan P Value lebih kecil dari nilai alpha ($0,00 < 0,001$), yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan orang dewasa lanjut usia dan kualitas tidur mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah tingkat kecemasan dan kualitas tidur orang dewasa berkorelasi. Perbedaannya peneliti sebelumnya yaitu jenis kuesioner, tempat penelitian, dan waktu penelitian.

4. Sulkarnaen, Edi Sampurno, Winda Rofiyati, 2022. Dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dan teknik cross sectional. Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kasihan II Bantul ini

menampilkan 107 responden lansia yang terdiagnosis hipertensi dengan menggunakan teknik sampel insidental. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang menilai kecemasan dan kualitas tidur. Analisis data menggunakan pendekatan Kendall Tau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58 responden atau 54,2% sampel memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 38 responden atau 35,5% sampel memiliki kecemasan sedang. Tingkat kecemasan dan kualitas tidur terbukti berkorelasi signifikan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kasihan II Bantul, Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan uji korelasi Kendall Tau yang menghasilkan nilai P sebesar 0,000 kurang dari 0,05. Studi ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada populasi ini.

Pendekatan pengumpulan data yang menggunakan PSQI untuk mengevaluasi kualitas tidur lansia, penelitian ini serupa dengan penelitian sebelumnya. Untuk menilai tingkat kecemasan pada lansia, penulis saat ini memilih menggunakan GAS, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan kuesioner HARS. Lebih lanjut, penelitian baru ini mengamati populasi dengan karakteristik lansia secara umum, sedangkan penelitian sebelumnya terkonsentrasi pada populasi lansia dengan hipertensi. .

5. Nirwana Latif, Susilaningsih, Rahmawati Maulidia, 2020. Dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia”. Penelitian ini menggunakan strategi cross-sectional dan metode analisis korelasional. Terdapat 40 responden, semuanya berusia lanjut dan menderita sulit tidur. Besar sampel yang

dijadikan sampel adalah 40 responden dari pendekatan total sampling yang digunakan. Kuesioner berfungsi sebagai alat penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 27 orang, atau 67,5% dilaporkan mengalami kecemasan ekstrem dan kualitas tidur yang buruk. Dengan nilai $p < 0,000$, uji Spearman, yang digunakan untuk menganalisis data, menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,819, menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel. Artinya hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara orang lanjut usia dengan tingkat kecemasan insomnia dan kualitas tidur mereka.

Persamaan dari penelitian ini yaitu derajat kecemasan dan kualitas tidur merupakan variabel terikat dan bebas dalam penelitian ini. Perbedaannya adalah penulis saat ini menggunakan sampel responden berusia lanjut, sedangkan penelitian sebelumnya berkonsentrasi pada komunitas lansia yang mengalami insomnia..