

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Lansia merupakan proses penuaan yang ditandai dengan bertambahnya usia seseorang yang disertai penurunan fungsi berbagai organ tubuh seperti otak, jantung, hati, dan ginjal, serta berkurangnya jaringan aktif tubuh terutama otot. Penurunan fungsi organ tersebut terjadi akibat menurunnya jumlah serta kemampuan sel-sel tubuh, sehingga jaringan kehilangan kemampuan untuk mempertahankan fungsi normalnya, rentan terhadap infeksi, dan sulit melakukan perbaikan ketika mengalami kerusakan (Mu'azaroh & Murtiyani, 2024).

Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, di mana individu yang memiliki kualitas tidur baik tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan, mudah tersinggung, gelisah, lesu, atau apatis. Selain itu, tidak tampak perubahan fisik seperti lingkaran hitam di bawah mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva kemerahan, mata terasa perih, gangguan konsentrasi, sakit kepala, maupun kecenderungan sering menguap atau mengantuk. Tidur merupakan salah satu aspek penting dalam pemenuhan kebutuhan fisiologis dasar manusia, di mana selama tidur terjadi proses pemulihan tubuh dan otak guna mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan primer yang esensial bagi keberlangsungan hidup manusia, dan kualitas tidur memiliki peran besar dalam hal ini. Kualitas tidur yang baik berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun psikologis seseorang, sedangkan kualitas tidur yang

buruk dapat menimbulkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari dan menurunkan tingkat produktivitas individu (Makaba et al., 2021).

Perubahan fisik akibat proses penuaan dikenal sebagai proses degeneratif, yang melibatkan berbagai sistem organ, termasuk sistem saraf. Salah satu perubahan yang sering terjadi pada sistem saraf adalah gangguan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia. Menurut *National Sleep Foundation*, kualitas tidur diartikan sebagai ukuran sejauh mana seseorang dapat tidur dengan baik, yang mencakup kemampuan untuk tidur nyenyak serta mendapatkan efek pemulihan sesuai durasi tidur yang dianjurkan. Sementara itu, *National Library of Medicine* melaporkan bahwa sekitar 40–70% lansia mengalami gangguan tidur kronis, dan hingga 50% di antaranya tidak terdiagnosis (Dea et al., 2025).

Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan tahun 2025 jumlah lanjut usia (lansia) di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang ditahun 2050. Data World Health Organization (WHO) juga memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang. Pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Pada saat itu, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050, mencapai 426 juta jiwa (World Health Organization, 2024). Berdasarkan aspek demografi, sebesar 12% penduduk Indonesia

pada tahun 2024 adalah lansia dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Lansia lebih banyak berjenis kelamin perempuan, tinggal di perkotaan, dan tergolong lansia muda (60–69 tahun) (BPS, 2024). Data dari BPS menunjukkan jumlah penduduk Jawa Timur sebanyak 42 juta jiwa per semester 1 tahun 2025. Dari hasil Proyeksi Penduduk Tahun 2024, diketahui penduduk lansia di Jawa Timur pada Tahun 2024 telah mencapai 14,91% yang menandakan bahwa struktur penduduk Jawa Timur tergolong penduduk tua (BPS, 2025). Jumlah lansia (usia  $\geq 60$  tahun) di Kabupaten Magetan tahun 2023 adalah sebanyak 138.419 orang (BPS, 2023). Data lansia keseluruhan di UPT PSTW Magetan pada tahun 2025 ada 145 orang. Data lansia yang mengalami gangguan tidur di UPT PSTW Magetan ada 51 orang (UPT PSTW, 2025).

Pada tahap kehidupan lansia, terjadi penurunan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap stres lingkungan serta berkurangnya kemampuan mempertahankan keseimbangan fisiologis. Kondisi ini dapat memicu munculnya kecemasan terhadap hal-hal yang tidak jelas, perasaan lelah berkepanjangan, nyeri tubuh saat bangun tidur, keletihan, hingga detak jantung yang tidak teratur. Gejala-gejala tersebut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur akibat stres. Kualitas tidur yang buruk sering kali diperburuk oleh adanya stres, kecemasan, dan depresi yang dialami oleh lansia (Putri et al., 2025).

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika seseorang merasa adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Stres sering

disebut sebagai salah satu masalah kesehatan modern yang berkaitan erat dengan pesatnya perkembangan dan perubahan zaman, yang menuntut individu untuk beradaptasi secara cepat. Stres dapat dilihat dari dua sisi, yaitu stres positif (eustress) dan stres negatif (distress). Stres positif dapat memberikan dorongan atau motivasi, sedangkan stres negatif dapat berdampak buruk bagi individu. Stres negatif sendiri terbagi menjadi dua jenis, yaitu stres akut dan stres kronis (Mu'azaroh & Murtiyani, 2024).

Pola tidur yang tidak baik memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental, khususnya stres, karena adanya keterkaitan yang kuat antara keduanya. Stres dapat memengaruhi kualitas tidur melalui berbagai mekanisme, antara lain peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang menstimulasi aktivitas saraf simpatik, sehingga menimbulkan gangguan tidur pada individu. Sementara itu, pola tidur yang baik pada lansia dapat dinilai dari kebiasaan mereka dalam mempersiapkan waktu tidur di malam hari, meliputi total durasi tidur (kuantitas tidur), tingkat kedalaman tidur (kualitas tidur), waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi tidur), serta kemampuan untuk tidur tanpa bantuan obat-obatan (Putri et al., 2025)

Salah satu cara untuk mencegah lansia mengalami berbagai tekanan yang dapat memicu timbulnya depresi adalah dengan memberikan berbagai bentuk terapi kesehatan, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial. Dukungan sosial diartikan sebagai tingkat bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu, terutama pada saat individu tersebut membutuhkan, oleh orang-orang yang memiliki kedekatan emosional

dengannya. Dukungan sosial dapat berupa rasa nyaman, perhatian, penghargaan diri, maupun bentuk bantuan lainnya yang diterima dari orang lain atau kelompok. Bagi lansia, dukungan sosial umumnya diperoleh dari keluarga, namun juga dapat datang dari teman, rekan, atau individu lain yang dianggap penting. Ketika lansia menerima dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, mereka akan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. Dorongan ini membuat lansia berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan berbagai aktivitas dan upaya agar dapat hidup mandiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain di sekitarnya (Kayati et al., 2023).

Dukungan sosial memiliki efek positif yang signifikan dalam mengurangi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Bantuan sosial ini dapat membantu meredakan depresi dan kecemasan melalui pemberian dukungan emosional, perhatian, serta empati dari keluarga, teman, maupun kelompok sosial lainnya. Selain itu, emosi negatif seperti kecemasan dan depresi dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur, karena individu yang mengalaminya sering kesulitan untuk memulai tidur. Hal ini menunjukkan adanya hubungan tidak langsung antara dukungan sosial dengan kualitas tidur (Cui & Wang, 2024)

Berbagai upaya, kesulitan, hambatan, serta kegagalan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut dapat memunculkan beragam keluhan. Pada lansia, stres dapat berdampak pada gangguan tidur, seperti insomnia, hipersomnia, maupun gangguan pada pola tidur dan bangun (Saroinson et al., 2023). Semakin tinggi tingkat stres yang dialami

oleh lansia, semakin berkurang pula durasi tidur yang mereka peroleh. Salah satu perubahan yang paling menonjol pada lansia adalah perubahan dalam pola atau kualitas tidurnya (Putri et al., 2025).

Faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur antara lain pola hidup, aktivitas olahraga, stres sosial, asupan makanan, serta jumlah kalori. Pada lansia, penurunan kualitas tidur umumnya disebabkan oleh keterlambatan saat memulai tidur, berkurangnya efisiensi tidur, sering terbangun di pagi hari, serta kesulitan untuk tidur kembali. Seiring dengan bertambahnya usia, pola tidur mengalami perubahan dan durasi tidur tahap *Rapid Eye Movement* (REM) cenderung menurun (Putri et al., 2025). Kondisi tersebut dapat memicu timbulnya stres serta gangguan pola tidur pada lansia. Sehingga, diperlukan upaya yang tepat, termasuk kemampuan untuk beradaptasi terhadap berbagai perubahan agar stres dapat diminimalkan. Tingkat stres akan menurun ketika lansia mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan berbagai peristiwa yang memengaruhi kehidupannya. Dengan demikian, proses peningkatan kualitas tidur pada lansia dapat berjalan lebih optimal.

Dalam konteks nilai-nilai Islami, Al-Qur'an surat An-Naba ayat 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

*"Dan Kami jadikan tidurmu untuk beristirahat."*

Ayat tersebut menjelaskan tidur memiliki fungsi penting dalam menjaga kesehatan dan memulihkan tenaga sehingga kualitas tidur yang baik menjadi bagian dari upaya menjaga kesehatan manusia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti perlu untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dan dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia di UPT PSTW Magetan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan tingkat stress dan dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan dukungan sosial dengan kualitas pada tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat stress pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan
2. Mengidentifikasi dukungan sosial pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan
3. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan
4. Mengidentifikasi hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

5. Mengidentifikasi hubungan dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.
6. Mengidentifikasi hubungan tingkat stress dan dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

#### **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 untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi Responden**

Hasil penelitian dapat digunakan lansia untuk mendapatkan informasi tentang hubungan tingkat stress dan dukungan sosial dengan kualitas tidur.

###### **2. Bagi Institusi Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan untuk menambah wawasan baru mengenai hubungan tingkat stress dan dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia.

###### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk mengetahui tentang hubungan tingkat stress dan dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia.

### 1.5 Keaslian Penelitian

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

1. Putri et al., (2025) Dalam penelitian berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia” Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif, sampel sebanyak 101 lansia dengan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, analisa data menggunakan uji rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan pengujian statistik Rank-Spearman didapatkan p-value sebesar  $<0,001$  dengan  $\alpha$  0,05. Kesimpulan pada penelitian ini adalah p-value  $<0,001) < \alpha$  (0.05) yang berarti  $H_1$  diterima yang dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Ngabar Krajan Ngabar. Perbedaan, pada penelitian yang sudah dilakukan adalah pada variabel independent tingkat stress sedangkan yang akan dilakukan menggunakan variabel independent tingkat stress dan dukungan sosial, pada penelitian yang sudah dilakukan menggunakan analisa data menggunakan uji *Rank Spearman* sedangkan yang akan dilakukan menggunakan *Chi-Square*. Persamaan terdapat pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dan instrumen pengumpulan data tingkat stress menggunakan *DASS* dan kualitas tidur menggunakan *PSQI*.

2. Dea et al., (2025) Dalam penelitian ini berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya”. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Variabel independent tingkat stress dan variabel dependen kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional teknik pengambilan sampel total sampling dan menggunakan analisis Pearson untuk analisis bivariat. Hasil menunjukkan Sig. (2-tailed) (p) yaitu 0,001 serta koefisien korelasi (r) 0,606 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti atau signifikan serta hubungan kuat. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.

Perbedaan, pada penelitian yang sudah dilakukan menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling, variabel independent tingkat stress, instrumen pengumpulan data tingkat stress menggunakan kuesioner *PSS-10* sedangkan yang akan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, variabel independent tingkat stress dan dukungan sosial, instrumen pengumpulan data tingkat stress menggunakan *DASS*.

Persamaan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan pengumpulan data melalui kuesioner *PSQI* untuk kualitas tidur, dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan cross sectional.

3. Saraswasta et al., (2025) Dalam penelitian ini berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dan Gaya Hidup Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Kota Batu”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Kota Batu RT 04/RW 14. Variabel independent tingkat stress dan gaya hidup dan variabel dependen kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sangat parah berjumlah 21 (55,3%), responden dengan gaya hidup cukup berjumlah 25 (65.8%), dan responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 21 (55,3%). Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur dengan nilai p-value sebesar 0,002 serta adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup terhadap kualitas tidur dengan nilai p-value 0,029. Tingkat stres yang tinggi dan gaya hidup berkontribusi terhadap kualitas tidur. Oleh karena itu, pengelolaan stres yang efektif dan penerapan gaya hidup perlu menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan lansia.
- Perbedaan, pada penelitian yang sudah dilakukan adalah pada variabel independent tingkat stress dan gaya hidup sedangkan yang akan dilakukan menggunakan variabel independent tingkat stress dan

dukungan sosial menggunakan kuesioner *MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support)* .

Persamaan terdapat pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

