

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan atau proses menjadi tua secara alamiah yang berarti setiap anggota tubuh lansia mengalami penurunan dan ketidakmampuan lansia untuk mengontrol stres (Iqbal, 2012). Hingga saat ini jumlah lansia terus meningkat diberbagai daerah oleh karena itu masalah Penyakit Tidak Menular dan degeneratif pada lansia muncul yakni sulit tidur, depresi, demensia, gangguan cemas, diabetes dan hipertensi (Kemenkes, 2013).

Fisiologis istirahat dan tidur pada manusia di pengaruhi oleh hormon melatonin dimana hormon ini berfungsi untuk mengatur siklus tidur dan bangunnya seseorang. Apabila hormon terganggu atau berkurang maka akan terjadinya perubahan pada siklus tidur dan bangun pada lansia yakni durasi tidurnya lebih singkat dibandingkan dengan anak-anak dan orang dewasa (Savitr & Hapsari, 2021). Menurut Undang-undang No. 13 tahun 1998 tentang upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia (Permenkes, 2015).

Prevalensi lansia menurut *World Health Organization* (WHO) pada lansia di Asia Tenggara mencapai 8% atau 124 jiwa. Pada tahun 2020 di Indonesia jumlah lansia mencapai 80.000.000 (Kemenkes, 2013) dan di negara G20 termasuk Uni Eropa memiliki jumlah lansia yang hampir sama dengan Indonesia (Mufarida, 2021). Badan Pusat Statistik (BPS) mengatakan lansia yang berada di Indonesia memiliki kriteria seperti lansia muda (60-69 tahun)

sebesar 63,82%, lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68%, lansia tua (80+tahun) sebesar 8,50 % (Kemenkes, 2018). Sebaran populasi lansia yang tersebar menurut provinsi dengan proporsi lansia yang dapat dikatakan paling tinggi ada di Provinsi DI Yogyakarta (13,04%), Jawa Tengah (10,34%), dan Jawa Timur (10,40%) (Turana, Santika, & Abikusno, 2013). Proporsi lansia sudah mencapai 33.38% penduduk usia lanjut di Lampung menurut Dinkes Provinsi Lampung (Strategis & Dinkes, 2015) dan di wilayah Pringsewu terdapat lansia dengan presentase 10,76% (Trophy Endah Rahayu & Apriliani Nurida Dwi A, 2015).

Prevalensi kecemasan di Indonesia mencapai 706.688 orang, gangguan emosional yang dialami pada usia 55-64 tahun sebanyak 79.170 (11%) usia 65-74 tahun sebanyak 37.491 (12,8%), usia 75+ tahun sebanyak 15.941 (15,8%). Prevalensi di Lampung yang mengalami gangguan emosional terdapat 21.993 (5,6%) (Balitbangkes Kemenkes, 2019). Prevalensi gangguan tidur yang dialami oleh lansia masih terbilang cukup tinggi, berdasarkan data dari National Sleep Foundation tahun 2014 menyatakan bahwa lansia dengan usia 65 tahun ke atas mengalami gangguan tidur yakni 7,3 %. Di Indonesia gangguan tidur menyerang lansia sebanyak 50% orang dengan usia 65 tahun ke atas (Hindriyastuti & Zuliana, 2018).

Masalah keperawatan yang sering muncul pada lansia yaitu gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur disebabkan oleh kecemasan (P. A. Potter & Perry, 2010).

Tidur menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi dengan baik. Lansia sangat rentan dengan gangguan pola tidur dimana kualitas dan kuantitas tidur lansia tidak terpenuhi dengan baik. Kebutuhan tidur lansia normalnya 7 jam perhari dengan demikian lansia yang mengalami penurunan dan lansia yang berusia 60 tahun keatas hanya 6 jam perhari sudah cukup, apabila lansia tidak memiliki durasi yang ideal untuk istirahat tidur maka akan banyak menyebabkan gangguan kesehatan (Kemenkes, 2018). Ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan pola tidur pada lansia yaitu ada faktor internal dipengaruhi oleh penyakit dan stres psikologis dimana lansia memiliki rasa cemas dan khawatir hal ini dapat menunda seseorang untuk tidur sedangkan faktor eksternal dimana lansia tidak dapat tidur karena stimulus lingkungannya dan kebisingan (Maas, Buckwalter, & Hardy, 2011).

Kekhawatiran atau perasaan tidak nyaman sering juga disebut sebagai kecemasan (Hawari, 2016). Pada saat terjadinya rasa cemas sistem saraf simpatik merangsang otot jantung untuk meningkatkan denyut jantung dan medula adrenal dirangsang untuk melepaskan epineprin (Washudi, 2016). Hormon epineprin atau biasa juga disebut dengan hormon adrenalin, hormon tersebut di produksi oleh kelenjar adrenal dan otak. Apabila hormon epineprin meningkat dapat menyebabkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan misalnya jantung berdebar, tekanan darah meningkat, gangguan tidur dan gelisah (Adrian, Alodokter, & Kemenkes, 2019). Seiring bertambahnya usia seseorang akan mudah mengalami stress emosional yang dapat menyebabkan

gangguan tidur, sering terbangun dan tidur terlalu lama (P. A. Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan teori diatas sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Witriya, Utami, & Andinawati, 2016) dengan judul hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang dengan hasil penelitian sebagian besar 62,8% tingkat kecemasan responden masuk kategori sangat ringan sebanyak 33 orang. Sebagaian besar 58,5% pola tidur kategori baik sebanyak 31 orang. Hasil analisis diketahui terdapat hubungan yang kategori sedang antara tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang dengan nilai P value: $0,00 < 0,05$ dengan $r = 0,599$. Sejalan dengan penelitan yang di lakukan oleh (Dahroni, Arisdiani, & Widiastuti, 2019) dengan judul hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur pada lansia di Balai pelayanan sosial lansia dengan hasil sebanyak 74 orang ada hubungan yang signifikan antara stress emosi dengan kualitas tidur lansia dengan p value $0,003 P < 0,005$.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sulistyarini & Santoso, 2016) dengan judul gambaran karakteristik lansia dengan gangguan tidur diRW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri dengan hasil semua lansia yang mengalami gangguan tidur sebanyak 34 orang. Analisis hasil penelitian yang mengalami gangguan tidur sebagian besar perempuan 78,1 dengan usia 60-74 tahun yaitu sebesar 84,4. Begitu pula dengan penelitan yang dilakukan oleh (Hindriyastuti &

Zuliana, 2018) dengan judul hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Melati Desa Sambung Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus dengan hasil tingkat stress responden sebagian besar ringan sebanyak 38 (57,6%), kualitas tidur responden sebagian besar gangguan tidur sebanyak 40 (60,6%) responden, ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh (Dariah & Okatiranti, 2015) dengan judul hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat yang mengalami kecemasan ringan (7,6%), kecemasan sedang yang dialami oleh responden sebanyak (60,0%), responden yang mengalami kecemasan berat (31,8%), lalu sebagian responden yang mengalami kualitas tidur yang baik (45,4%) dan sebagian responden ada yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak (54,6%). Kemudian analisa hasil menunjukkan adanya hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat terdapat nilai korelasi 0,765 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berhubungan kuat dan nilai $p < 0,001$ ($\alpha < 0,001$). Penelitian yang dilakukan oleh (Anjarsari, Widyantoro, & Irawan, 2015) dengan judul hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Purbo Yuwono Brebes sebagian besar ialah sedang dan ringan masing-masing 40%, kualitas tidur pada lansia buruk 67,5%. Hasil dari penelitian ini ada hubungan antara hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut

Usia Purbo Yuwono Brebes dengan (x2 hitung 16,353 p value $0,0001 < \alpha$ 0,05).

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan dari bidan desa jumlah lansia 344 yang berada di pekon Rejosari dan peneliti melakukan wawancara dengan 10 responden lansia. Didapatkan data bahwa dari 10 responden tersebut terdapat 7 responden lansia yang mengatakan mengalami cemas ditandai dengan sering merasa kekhawatir, jantung berdebar, gelisah, sulit tidur. Dari 7 responden lansia tersebut mengatakan tidurnya kurang dari 6 jam dan sering terbangun. Hal ini memicu terjadinya peningkatan hormon epineprin yang dapat menyebabkan gangguan pola tidur. Dari fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti “Apakah ada hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini “Adakah hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi karakteristik responden lansia berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tingkat pekerjaan di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021.
- c. Diketahui distribusi frekuensi berdasarkan gangguan pola tidur pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021.
- d. Diketahui hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*.

2. Variabel-variabel penelitian

a. Variabel Independen

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan.

b. Variabel Dependen

Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah gangguan pola tidur pada lansia.

3. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah lansia.

4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung

5. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni tahun 2021.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bisa menambah tinjauan teoritis untuk ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik pada lansia tentang hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia.

2. Manfaat aplikatif

a. Bagi Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

Penelitian ini memberikan wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dapat juga digunakan sebagai dasar pendidikan dalam memberikan ilmu pada lansia dan perbandingan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian yang lebih baik dan luas.

b. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini sebagai pengalaman dan untuk menambah wawasan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian di bidang kesehatan gerontik, khususnya yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia dipekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat di jadikan acuan bahan informasi tambahan bagi yang meneliti “hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia”.

d. Bagi Fasilitas Kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat di gunakan untuk peningkatan dalam keperawatan khususnya pelayanan kesehatan. Bidan desa dan kader dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai dampak kecemasan dan juga menambah sumber pengetahuan baru, memberikan masukan yang bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia.