

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Proses menua adalah hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi umur panjang. Penuaan tidak terjadi secara tiba-tiba tetapi berkembang dari masa bayi, anak-anak, dewasa dan menjadi tua. Proses menua menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologi, psikologis, maupun sosial ekonomi pada lansia (Muhith & Siyoto, 2016).

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Kata lansia menggambarkan tahapan akhir dari siklus kehidupan manusia. Menurut *World Health Organization*, kategori lansia yaitu Usia pertengahan (*middle age*) 45 tahun 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75 sampai 90 tahun dan usia sangat tua yaitu usia di atas 90 tahun (Untari, 2018).

Secara global, populasi penduduk tua di dunia meningkat secara terus menerus setiap tahunnya. Menurut WHO, pada tahun 2019 jumlah yang berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar. Jumlah tersebut akan terus meningkat pada tahun 2030 sebanyak 1,4 miliar, dan pada tahun 2050 di proyeksikan akan mencapai sebanyak 2,1 miliar (WHO, 2022).

Persentase lansia di Indonesia 24,49 juta jiwa atau 9,27 % di tahun 2018, persentase lansia meningkat menjadi 10,82 % pada tahun 2021, sehingga negara Indonesia berada pada penuaan penduduk (*ageing population*). Penuaan penduduk ditandai dengan kenaikan persentase penduduk lanjut usia yang

melebihi 10%. Bahkan di proyeksikan pada tahun 2045 penduduk lanjut usia di Indonesia akan mencapai satu perlima dari total penduduk Indonesia (BPS, 2021).

Jumlah penduduk Sumatera Barat berjumlah 5.580.232 jiwa, dengan jumlah lansia 579.051 jiwa (BPS Sumatra Barat, 2021). Populasi penduduk terbanyak berada di kota Padang dengan jumlah penduduk sebanyak 909.040 jiwa, dan jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 88.894 jiwa (BPS Kota Padang, 2021). Pada tahun 2021, Sumatera Barat menduduki peringkat ke-9 di Indonesia dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak (BPS, 2021).

Seiring bertambahnya usia seseorang, semakin menurunnya kemampuan fisik, psikologis maupun sosialnya sehingga menyebabkan kemunduran peran-peran pada lansia. Penurunan kesehatan fisik memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kualitas hidup lansia. Hal ini menyebabkan gangguan dalam mencukupi kebutuhan hidup lansia dan meningkatkan ketergantungan hidup terhadap orang lain (Marlita et al., 2018). Rasio ketergantungan penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 14,49 tahun 2018 menjadi 16,76 ditahun 2021. Peningkatan tersebut memiliki arti bahwa setiap 100 orang yang dalam usia produktif menanggung setidaknya 17 orang lanjut usia (BPS, 2021).

Penuaan berkaitan dengan perubahan status kesehatan dan penurunan kapasitas fungsional yang mempengaruhi kesejahteraan hidup individu dengan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular kronis. Perubahan tersebut akan memberikan pengaruh pada aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial ekonomi, dan lingkungan yang nantinya akan menentukan kualitas hidup lansia (Fakoya et al., 2018).

Gambaran kualitas hidup lansia terlihat buruk (50,5%), dilihat per domain ditemukan bahwa tingkat kualitas hidup rendah pada domain fisik dan lingkungan (Kathiravellu, 2016). Penelitian Sari & Susanti (2017) menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia kurang baik (55%), faktor penting yang mempengaruhi adalah faktor psikologis dan faktor kesehatan fisik. Kesehatan fisik yang kurang baik menyebabkan lansia kehilangan kesempatan untuk mengaktualisasikan diri, sehingga muncul keterbatasan yang akan menghambat kesejahteraan hidup yang berdampak pada kualitas hidup yang rendah.

Kualitas hidup adalah persepsi seseorang tentang kehidupan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian hidup dalam konteks budaya dan norma. Kualitas hidup adalah kepuasan seseorang terhadap kehidupannya, kualitas hidup pada lansia dilihat dari beberapa aspek yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan (Wiraini et al., 2021b).

Kualitas hidup lansia merupakan komponen kompleks yang mencakup tentang usia, kepuasan hidup, harapan hidup, kesehatan fisik dan mental, fungsi kognitif, pendapatan, kondisi tempat tinggal, dukungan sosial dan jaringan sosial (Indrayani & Ronoatmojo, 2018). Kualitas hidup yang baik tergambar dari kondisi fisiknya yang selalu menjaga kesehatan, dalam aspek psikologis mampu mengendalikan atau mengatur emosi agar tidak mudah marah, memiliki hubungan sosial yang baik, serta lingkungan yang mendukung yang memberi rasa aman dan nyaman. Jika aspek-aspek tersebut terpenuhi maka kualitas hidup lansia akan menjadi lebih baik (Digdyani et al., 2018).

Pentingnya harapan hidup dan kualitas hidup bagi lansia, karena kualitas hidup yang baik akan membuat lansia menjadi produktif, sejahtera, mandiri dan lebih sehat (Yulia, 2021). Kualitas hidup lansia di pengaruhi oleh keterbatasan partisipasi dalam aktivitas, pandangan hidup yang negatif, kurangnya harapan, ketidakpuasan dalam hidup, dan depresi. Jika kepuasan hidup tercapai, maka kualitas hidup akan dapat dipertahankan (Sabri et al., 2019).

Kualitas hidup pada lanjut usia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, lingkungan, kesehatan fisik, psikologis, status ekonomi, dan tingkat spiritualitas. Tingkat kualitas hidup lansia mengalami peningkatan atau akan lebih baik jika berhubungan positif dengan faktor-faktor tersebut dan akan menurun jika berhubungan negatif (Destriande et al., 2021).

Pada domain kesehatan fisik kualitas hidup terdapat beberapa yaitu nyeri dan ketidaknyaman, kelelahan, kualitas tidur dan istirahat, mobilitas, aktivitas sehari-hari, ketergantungan obat-obatan, dan kapasitas pekerjaan (Fani & Ernawati, 2018). Istirahat dan tidur merupakan salah satu komponen dari kualitas hidup. Istirahat dan tidur tidak mutlak menjadi satu-satunya yang mempengaruhi kualitas hidup, tetapi komponen yang ada pada kualitas hidup jika tidak terpenuhi atau terjadi gangguan akan mempengaruhi kualitas hidup seorang lansia (Listyaningsih & Ratmawati, 2016).

Seiring dengan bertambahnya usia sering terjadinya gangguan tidur pada lansia. Gangguan tidur memberikan efek negatif pada kesehatan fisik dan psikologis pada orang lanjut usia. Gangguan tidur yang terjadi bisa bersifat akut

atau kronis yang disebabkan faktor fisik, psikologis, faktor lingkungan, sosial dan efek penggunaan obat. Hal tersebut mempengaruhi kualitas hidup pada lansia, menurunkan status imunologi, gangguan hormonal dan endokrinologi, serta penurunan fungsi kognitif (Sunarti & Helena, 2018).

Berdasarkan penelitian Ferretti et al., (2018) menyebutkan bahwa Penurunan fungsi fisik menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Nyeri merupakan faktor penghambat untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam keadaan normal yang mana membatasi aktivitas sosial dan memberikan persepsi negatif terhadap kualitas hidup lansia.

Secara psikologis, kualitas tidur yang buruk memberikan dampak pada penurunan fungsi kognitif, sehingga menimbulkan kecemasan yang lebih tinggi, mudah tersinggung, kebingungan, suasana hati yang buruk, penurunan kesejahteraan psikologis dan penurunan kepuasan hidup (Listyaningsih & Ratmawati, 2016). Hubungan dengan lingkungan sosial seperti gaya hidup, gaya hidup merupakan perilaku seseorang dalam bentuk aktivitas, minat dan pendapat berkaitan dengan citra diri untuk menunjukkan status sosial. Faktor lingkungan, tempat tinggal yang ramai, bising, atau kondisi suhu yang terlalu dingin atau terlalu panas juga menyebabkan sulit tidur walaupun tidak ada gangguan diri mereka sendiri (Erwani & Nofriandi, 2017).

Kualitas tidur yang buruk memberikan efek negatif pada domain kesehatan fisik, dan psikososial seperti penurunan fungsi fisik, fungsi kognitif, hubungan dengan keluarga dan hubungan sosial disebabkan oleh kualitas tidur yang rendah (Yuan et al., 2020). Kualitas tidur adalah ketika seseorang

mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan dan merasakan rileks setelah terbangun dari tidur (Veronika et al., 2022).

Komponen yang menjadi penilaian dalam kualitas tidur atau yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu komponen kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur pada malam hari, penggunaan obat tidur dan disfungsi aktivitas. Gangguan tidur pada lansia adalah dimana terjadi perubahan dalam kualitas maupun kuantitas tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari – hari pada lansia. Jika seseorang lansia mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur, dampak yang diakibatkan jika kebutuhan tidur tidak tercukupi seperti mengantuk berlebihan disiang hari, gangguan atensi, gangguan memori, mood depresi, sering terjatuh, dan terjadi penurunan kualitas hidup (Ambarsari, 2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh (Amanda et al., 2017) dan (Rahmani & Rosidin, 2020) bahwa sebanyak 64,2% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Komponen yang mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah komponen gangguan tidur seperti sering terbangun ditengah malam lebih dari 3x dalam seminggu (62,3%) dan sering pergi ke kamar mandi (43,4 %). Gangguan lainnya yang sering terjadi pada lansia adalah tidak dapat bernapas dengan nyaman, mengalami mimpi buruk, merasakan nyeri atau kesakitan.

Penelitian Yilmaz dan Altay menyatakan bahwa sebanyak 78,6 % lansia mengalami bangun di malam hari untuk buang air kecil, sering buang air kecil menyebabkan sulit tidur dan mengurangi kualitas tidur, tidur yang buruk

mengganggu dan mengurangi aktivitas hari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup (Yilmaz Bulut & Altay, 2020).

Penelitian Tel (2013) bahwa 80% lansia mengalami masalah tidur, mengatakan tidak puas dengan kualitas tidur dan mengalami masalah tidur yang kronis. Dikatakan bahwa masalah tidur yang dialami pada lanjut usia mempengaruhi kualitas tidur negatif yang menyebabkan banyak mengantuk di siang hari, kelemahan fungsi kognitif, penurunan fungsi fisik dan psikologis, peningkatan resiko jatuh, dan penurunan kualitas hidup. Lansia membutuhkan tidur yang berkualitas agar dapat memenuhi aspek-aspek pada domain kualitas hidup pada tingkat yang lebih optimal. Tidur merupakan indikator kunci kualitas hidup (Tel, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian Pan, dkk (2017) bahwa ada hubungan antara kualitas tidur, durasi tidur dengan kualitas hidup pada lansia. Kualitas tidur yang buruk, durasi tidur yang pendek akan berpengaruh terhadap kualitas hidup pada lansia, faktor yang mempengaruhi meliputi fungsi fisik, nyeri/ketidaknyamanan, kecemasan, dan gangguan tidur seperti insomnia dan durasi tidur yang pendek.

Berdasarkan penelitian (Chasanah & Supratman, 2018) tentang hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Surakarta bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta dimana semakin baik kualitas tidur maka kualitas hidup pada lansia semakin baik.

Menurut hasil penelitian Listyaningsih & Ratmawati (2020) bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia. Kualitas tidur yang

buruk akan berdampak pada lansia seperti mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood yang buruk, sering terjatuh, muncul penyakit tertentu dan penurunan kualitas hidup atau kualitas hidup yang buruk.

Berdasarkan data BPS Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah terletak di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur dengan jumlah penduduk terbanyak yaitu sebanyak 15.992 jiwa. Data dari Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2021, menunjukkan bahwa jumlah sasaran program Puskesmas Andalas usia 60 tahun ke atas adalah sebanyak 6411 jiwa. Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah adalah yang terbanyak yaitu sebanyak 785 jiwa lansia.

Studi pendahuluan telah dilakukan oleh peneliti pada 16 Maret 2022, wawancara tentang kualitas hidup pada 10 lansia di dapatkan 7 lansia mengatakan kurang puas dengan kondisi hidupnya. Penyebabnya adalah penurunan fungsi fisik, yaitu nyeri pada sendi, perut, kaki dan tangan, gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, cedera (patah tangan), ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari, merasa stress dan kesepian. Hasil wawancara juga didapatkan bahwa 8 lansia mengalami penyakit hipertensi, stroke, dan diabetes. Lansia dengan hipertensi mengeluhkan sering pusing di malam hari, lansia dengan diabetes mengatakan seringkali buang air kecil dan selalu merasa haus, sedangkan lansia dengan stroke mengatakan nyeri pada tubuh yang tidak bisa digerakan. Data dari kader kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah bahwa hampir keseluruhan lansia mengalami penyakit seperti hipertensi, stroke, tiroid, dan diabetes yang berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia.



Wawancara secara langsung mengenai kualitas tidur pada 10 lansia. Hasil wawancara tentang kualitas tidur di dapatkan hasil bahwa 6 dari 10 lansia mengatakan bahwa sulit untuk tertidur atau insomnia, waktu untuk bisa terlelap sekitar  $\pm$  1 jam serta sering terbangun di malam karena merasakan nyeri/ketidaknyamanan seperti pada sendi, perut, kaki dan tangan, disebabkan juga karena dorongan buang air kecil yang terlalu sering sampai 3-4 kali, dan bermimpi buruk. Dampaknya pada lansia adalah sulit untuk tertidur kembali, lansia mengatakan tidur hanya 4-5 jam. Sehingga durasi tidur pada lansia kurang dari rentang kebutuhan normal karena sering terbangun pada jam 1-3 dini hari, dan sulit tertidur kembali. Durasi tidur normal pada lansia seharusnya 6 jam perhari (Hidayat & Uliyah, 2016).

Berdasarkan data-data di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2022”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah “Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah wilayah kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang tahun 2022 ?”.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang tahun 2022.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden lansia di kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah wilayah kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang tahun 2022.
- b. Diketuainya rata-rata kualitas hidup lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah wilayah kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang tahun 2022.
- c. Diketuainya rata-rata kualitas tidur lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah wilayah kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang tahun 2022.
- d. Diketuainya hubungan dan kekuatan serta arah korelasi kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang tahun 2022.

## **D. Manfaat**

### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini hendaknya bermanfaat untuk menambah wawasan peneliti dan menjadi wadah penerapan ilmu selama masa perkuliahan khususnya pada keperawatan gerontik tentang hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia.

### **b. Bagi lansia**

Diharapkan lansia memiliki pandangan positif terhadap kualitas tidur agar dapat meningkatkan kualitas hidup.

### **c. Bagi institusi**

Dapat dijadikan sebagai masukan-masukan dalam upaya peningkatan kualitas hidup pada lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah wilayah kerja puskesmas Andalas.

### **d. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi informasi tentang hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia serta dijadikan pedoman untuk penelitian selanjutnya.

