

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) saat ini mengalami peningkatan jumlah populasi dengan cepat di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO), seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih digolongkan sebagai lansia. Dampak suatu keberhasilan pembangunan dan kemajuan teknologi terlihat pada penurunan angka kematian dan angka kesakitan ibu dan anak, angka fertilitas yang menurun serta peningkatan umur harapan hidup (UHH). Semakin meningkatnya UHH, semakin meningkat juga populasi lansia. Diperkirakan populasi lansia di dunia meningkat dari 962 juta tahun 2017, menjadi 1,4 miliar tahun 2030, 2,1 miliar pada tahun 2050, serta 3,1 miliar pada tahun 2100.¹ Di Indonesia, diprediksi populasi lansia akan terus meningkat dari 23,66 juta jiwa penduduk lansia (9,03%) menjadi 48,19 juta pada tahun 2035. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini membutuhkan perhatian khusus agar lansia dapat berumur panjang dan menikmati masa tuanya dengan bahagia.²

Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, 24,50% dari seluruh rumah tangga merupakan rumah tangga lansia atau sebanyak 16,08 juta rumah tangga. Apabila terdapat satu anggota rumah tangganya berumur 60 tahun ke atas disebut rumah tangga lansia. Sebanyak 20,24 juta jiwa merupakan jumlah lansia di Indonesia. Jumlah ini setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014, dengan perbandingan perempuan 10,77 dan 9,47 juta lansia laki-laki. Di pedesaan Lansia yang tinggal sebanyak 10,87 juta jiwa, lebih banyak daripada yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa.³

Tidur didefinisikan sebagai suatu kondisi dengan ciri fisiologis, yaitu berkurangnya aktivitas gerak tubuh, aktivitas elektromiografik, respon terhadap rangsangan eksternal, mata yang tertutup, frekuensi nafas, serta perubahan posisi tubuh dan gelombang otak yang dapat diukur dengan polisomnogafi.⁴ Kepuasan seseorang terhadap tidur disebut sebagai kualitas tidur. Pada seseorang yang merasakan kepuasan tidur tidak akan memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang maupun gelisah, lesu serta apatis, kehitaman di sekitar mata, bengkak pada kelopak mata, konjungtiva merah, mata perih, perhatian yang terpecah-

pecah, sakit kepala, sering menguap hingga mengantuk.⁵ Kualitas tidur setiap orang berbeda-beda, ada yang terpenuhi maupun yang mengalami gangguan. Kebutuhan akan durasi minimal tidur tiap orang berbeda bergantung pada usia seseorang.⁶ Pada umumnya lansia memerlukan tidur 6 - 7 jam untuk tidur dalam sehari. namun mereka sering terbangun di malam hari, susah untuk memulai tidur dan lebih banyak tidur di siang hari.⁵ Pada proses penuaan, terjadi penurunan jumlah sel saraf dan fungsi neurotransmitter. Lansia cenderung susah untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, susah untuk tertidur kembali setelah terbangun, bangun tidur lebih awal, dan banyak tidur di siang hari. Hal ini merupakan dampak dari perubahan siklus tidur terkait usia.⁷ Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan utama yang dialami lansia. Lebih dari separuh lansia yang berusia 65 tahun ke atas mengalami kesulitan tidur, baik yang tinggal di panti ataupun yang tinggal di rumah.⁸

Menurut hasil survei *Centers for Disease - Control and Prevention* (CDC) 50 - 70 juta penduduk Amerika memiliki masalah tidur. Peningkatan usia berbanding lurus dengan peningkatan kemungkinan seseorang mengalami gangguan tidur yaitu, usia 30 – 50 tahun memiliki gangguan tidur sebesar 5% dan akan semakin meningkat menjadi 30% pada usia di atas 50 tahun. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur diantaranya, stres, gaya hidup, lingkungan, dan aktivitas fisik.⁹ Sebagai contoh, lansia yang stres sering merasa tidak bersemangat dan cenderung untuk tidur di siang hari, akan mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari karna merasa tidak mengantuk sehingga menurunkan kualitas tidur lansia.¹⁰ Dari beberapa keterangan di atas mengenai kualitas tidur dari lansia membuat peneliti tertarik untuk meneliti faktor apa saja yang berhubungan terhadap kualitas tidur lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian: “Bagaimanakah analisis dan studi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lanjut usia?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia berdasarkan penelitian dan literatur yang sudah ada.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi prevalensi kejadian kualitas tidur yang buruk pada lansia.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Tinjauan naratif ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai sumber data terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia.

1.4.2 Manfaat bagi Instansi Kesehatan

Tinjauan naratif ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pembelajaran dalam penanganan kualitas tidur pada lansia.

1.4.3 Manfaat bagi Peneliti

Tinjauan naratif ini diharapkan dapat dijadikan sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peneliti serta pembaca tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia.

1.4.4 Manfaat bagi Masyarakat

Tinjauan naratif ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia.