

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang mengalami perubahan-perubahan fisik yang wajar, kulit sudah tidak kencang, otot-otot sudah mengendor, dan organ-organ tubuhnya kurang berfungsi dengan baik. Seiring bertambahnya usia, seorang lansia cenderung mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka secara menyeluruh, salah satunya adalah gangguan tidur. Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Namun, gangguan tidur seperti insomnia, sulit tidur nyenyak, atau sering terbangun di malam hari sering ditemukan pada kelompok usia lanjut. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunnya kualitas tidur pada lansia adalah tingkat kecemasan. (Dahroni et al., 2019).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang berlebihan terhadap sejumlah aktifitas atau peristiwa yang berlangsung hampir setiap hari, selama 6 bulan atau lebih. Kecemasan yang tidak tertangani dapat menyebabkan gangguan pada sistem saraf otonom, yang kemudian berdampak pada pola tidur. Gangguan ini menjadi masalah besar bila terjadi setiap malam dalam waktu lama dan terus menerus karena berakibat buruk terhadap kesehatan fisik dan jiwa misalnya, konsentrasi menurun (Yanuar & Pamungkas, 2019).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Modopuro melalui metode wawancara dengan responden sebanyak 10 orang didapatkan bahwa 7 orang lansia mengalami gangguan kualitas tidur, dimana 4

orang mengatakan jika terbangun pada malam hari maka susah untuk tidur kembali, 2 orang mengatakan sering terbangun pada malam hari. dan 1 lansia mengatakan susah tidur walaupun sudah merasa mengantuk.

Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah lansia (lanjut usia) semakin bertambah setiap tahunnya. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, pada tahun 2023 jumlah lansia mencapai lebih dari 10% dari total populasi, dan diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya kualitas pelayanan kesehatan. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa terdapat 830 juta jiwa lansia pada tahun 2024 diseluruh dunia .WHO juga mencatat terdapat 1184,06 juta jiwa lansia diwilayah regional Asia Tenggara. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat jumlah lansia Indonesia mencapai jumlah 32.180 ribu jiwa pada tahun 2024. Jumlah penduduk Jawa Timur mencapai 41,644,099 jiwa dengan jumlah lansia di Jawa Timur mencapai 15,57%, serta sebanyak kurang lebih 10,48% lansia dari 1,15 juta jiwa seluruh penduduk di Kabupaten Mojokerto yaitu sekitar 120.520 jiwa. (Badan Pusat Statistik, 2024).

Lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Gejala gangguan kualitas tidur lebih sering terjadi pada kelompok lanjut usia dari pada kelompok usia yang lebih muda, namun gangguan pola tidur ini kurang mendapat perhatian dari masyarakat karena lebih dianggap gangguan tidur tersebut sebagai hal yang wajar, sehingga mereka tidak memeriksakan kepada dokter. Kondisi yang seperti ini sering kali tidak mendapatkan pertolongan, sementara ganggaun tidur dapat berpengaruh pada kualitas hidup orang yang berusia lanjut (Kusumaningtyas & Murwani, 2020). Kecemasan yang dialami oleh

lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan risiko kesehatan (Dwidiyanti et al., 2018), serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Maryam dkk, 2012). Hasil beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Salah satunya adalah penelitian oleh Miskiyah & Dini (2022), yang menemukan bahwa kecemasan berat berkorelasi dengan insomnia pada lansia di panti sosial. Studi lain oleh Yelin dkk. (2024) juga menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami lansia.

Upaya mengatasi masalah kecemasan dan gangguan tidur pada lansia, diperlukan pendekatan yang holistik, baik dari sisi medis, psikologis, maupun sosial. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mendeteksi secara dini tingkat kecemasan dan menilai kualitas tidur lansia secara berkala melalui layanan kesehatan primer seperti posyandu lansia atau kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan. Selain itu, intervensi non-farmakologis seperti latihan relaksasi, terapi kognitif perilaku (CBT), senam lansia, spiritual care, serta peningkatan dukungan sosial keluarga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur (Sincihu et al., 2018). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto.
- c. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini sebagai bentuk pengembangan keilmuan terutama keperawatan gerontik. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan kualitas dan memperluas cakupan keilmuan keperawatan gerontik.

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Di harapkan peneliti mampu membuktikan secara ilmiah tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto

b. Bagi Responden

Memberikan informasi serta pengetahuan tentang kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto

c. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat di gunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto

d. Bagi Institusi Pendidikan

Mengembangkan teori dan meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa STIKES Majapahit dan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang akan dan sedang penelitian keperawatan gerontik.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan atau sumber untuk penelitian selanjutnya, dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.