

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan yang sering didapatkan pada lanjut usia adalah kemunduran fisik, menurunnya daya ingat, stress, gangguan tidur, serta peningkatan penyakit infeksi. Seorang lanjut usia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya. Perubahan pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan normal. Namun, banyak gangguan ini mungkin terkait dengan proses patologis yang tidak dianggap sebagai bagian normal dari penuaan (Hasibuan & Hasna, 2021). Salah satu penyebab masalah kualitas tidur lanjut usia adalah stress. Masalah kualitas tidur pada lanjut usia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh ataupun menurunkan angka harapan hidup lanjut usia (Utami et al., 2021).

Hasil penelitian (Pradhan & Saikia, 2024) di India menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada lanjut usia sebesar 30-48% dan meningkat seiring bertambahnya usia. Hasil penelitian Ramadania et al., (2024) di Kalimantan Timur menunjukkan bahwa 75% lanjut usia mengalami masalah kualitas tidur yang buruk. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Apriyeni &

Patricia, 2023) di Aluih Sicincin yang menunjukkan bahwa 58% lanjut usia mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Hasil studi pendahuluan di Desa Pa'tera didapatkan data jumlah penduduk keseluruhan 260 jiwa dan 16 diantaranya merupakan penduduk dengan kategori lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas. Dari hasil pra-survey yang dilakukan terhadap 12 orang lanjut usia didapatkan hasil 8 diantaranya mengalami gangguan istirahat atau tidur.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lanjut usia antara lain faktor cahaya, kebisingan lingkungan, serta perubahan sistem organ pada proses penuaan yaitu dalam sistem persarafan lanjut usia dapat terjadi insomnia dan mudah terbangun di malam hari. Pada umumnya lanjut usia mudah terbangun pada malam hari namun mereka tidur cukup pada siang hari, kejadian sering terbangun pada malam hari menyebabkan lanjut usia tidak dapat tidur nyenyak dan mudah lelah pada siang hari (Supriadi et al., 2023). Lanjut usia juga seringkali mengalami stress. Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan sering menyebabkan frustrasi ketika tidak dapat tidur. Stres juga menyebabkan seseorang berusaha terlalu keras untuk dapat tidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau tidur terlalu lama. Stres yang berkelanjutan menyebabkan kebiasaan tidur yang tidak baik (Potter & Perry, 2019). Pada saat stress terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem SSP. Hal ini juga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu perubahan hormon

tersebut juga mempengaruhi siklus tidur NREM dan REM sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Sherwood, 2018).

Buruknya tidur juga berdampak terhadap keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, ketidakstabilan tanda vital, mata merah, sakit kepala, dan sering menguap. Sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, dan mudah marah (Utami et al., 2021).

Upaya peningkatan kesehatan lanjut usia, khususnya peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan berbagai program. Salah satunya adalah latihan dan olahraga atau aktivitas secara rutin. Melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas tidur seseorang khususnya pada lanjut usia, olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi lanjut usia yang memiliki masalah tidur (Harisa et al., 2022).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diambil rumusan masalah “adakah hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lanjut usia?”.

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Pa'tera Krayan Kabupaten Nunukan.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat stress pada lanjut usia di Desa Pa'tera Krayan Kabupaten Nunukan
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Pa'tera Krayan Kabupaten Nunukan
3. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Pa'tera Krayan Kabupaten Nunukan.

### **1.4 Manfaat penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah wawasan tentang hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lanjut usia sehinggadapat memperkaya referensi tentang ilmu keperawatan gerontik sekaligus keperawatan jiwa.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Lanjut usia

Lanjut usia mengetahui tingkat stress dan kualitas tidurnya sehingga dapat dijadikan sebagai dasar melakukan terapi untuk menurunkan stress dan memperbaiki kualitas tidurnya

## 2. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini memberikan informasi kepada keluarga tentang tingkat stress dan kualitas tidur lanjut usia sehingga keluarga dapat lebih memperhatikan kondisi kesehatan fisik dan mental lanjut usia sehingga kesejahteraan hidup lanjut usia menjadi lebih baik.

## 3. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penatalaksanaan dalam mengatasi stress dan kualitas tidur yang buruk pada lanjut usia.

