

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia yaitu seseorang usia lanjut yang memasuki tahap akhir kehidupan dan mengalami penurunan kapasitas fungsional tubuh (Mailita & Suci, 2024). Hal tersebut membuat lansia rentan terhadap berbagai perubahan fisik, psikologis dan sosial seiring bertambahnya usia (Siregar, 2023). Perubahan sosial yang dialami oleh lansia umumnya meliputi kehilangan pasangan hidup, memasuki masa pensiun, berkurangnya anggota keluarga atau teman dekat, serta kemungkinan harus berpindah dari rumah tempat tinggal bersama keluarga. Berbagai perubahan tersebut dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan lansia termasuk kondisi kesehatan psikologis lansia (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Perubahan sosial yang terjadi seringkali memicu munculnya perasaan kesepian pada lansia (Astuti et al., 2023). Kesepian yang dialami secara berkepanjangan dapat berdampak pada kondisi kesehatan individu, termasuk meningkatkan stres dan menimbulkan gangguan tidur (Aisyah et al., 2024) Gangguan tidur yang terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan kualitas tidur lansia menjadi buruk (Febrian & Rahmat, 2024).

Menurut World Health Organization (2025) orang yang berusia ≥ 60 tahun didunia diperkirakan mencapai $>1,1$ sampai dengan 1,4 miliar orang dalam beberapa tahun terakhir dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan sampai 2,1 miliar orang pada tahun 2050. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kavousi et al. (2025) pada orang yang berusia ≥ 60 tahun,

prevalensi kualitas tidur yang buruk dilaporkan sebanyak 35,9% angka ini pun juga sejalan dengan temuan di beberapa negara seperti Brazil dengan prevalensi sebesar 53% dan Taiwan sebesar 49%. Berdasarkan penelitian Budiman et al. (2024) yang menggunakan data Riskesdas 2018 dengan jumlah sampel sebanyak 93.830 lansia berusia lebih dari 60 tahun, ditemukan bahwa prevalensi gangguan tidur seperti insomnia pada lansia berkisar antara 20% hingga 24% di berbagai kelompok usia lanjut, yang menunjukkan masih tingginya kejadian kualitas tidur yang buruk pada populasi lansia.

Menurut Badan Pusat Statistik (2024) persentase penduduk lanjut usia yang berada di Provinsi Jawa Timur menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu mencapai 14,92% dari total penduduk dengan jumlah sebesar 6.236.411 jiwa yang menegaskan bahwa Jawa Timur termasuk wilayah dengan populasi lansia yang besar. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik yang dirilis pada 2024, penduduk usia lanjut di Kabupaten Jombang memiliki proporsi yang cukup besar. Lansia berusia diatas 60 tahun tercatat mencapai 14,42% dari total pouplasi dengan jumlah keseluruhan 198.170 jiwa penduduk lansia di Kabupaten Jombang (Darmawan, 2024).

Menurut data yang diperoleh dari perangkat Desa Sidokaton, kelompok lanjut usia yang berusia lebih dari 60 tahun tercatat sebanyak 107 orang yang sudah kehilangan pasangan dan juga memasuki masa pensiun. Sebagai tahap awal penelitian, pada 3 Maret 2026 peneliti melaksanakan studi pendahuluan sebagai langkah awal untuk mengetahui memperoleh gambaran awal mengenai kondisi kesepian dan kualitas tidur pada lansia. Studi pendahuluan tersebut

dilakukan melalui wawancara langsung terhadap 10 orang lansia berusia diatas 60 tahun yang telah kehilangan pasangan hidup. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dari 10 responden, sebanyak 8 orang (80%) lansia mengalami tingkat kesepian ringan, sedangkan 2 orang (20%) lainnya tidak mengalami kesepian, namun seluruh responden (100%) diketahui memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal itu mengungkapkan bahwa gangguan kualitas tidur cukup dominan terjadi pada lansia yang telah kehilangan pasangan hidup. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kemungkinan bahwa faktor psikososial, termasuk kesepian, tetap berperan dalam memengaruhi kualitas tidur lansia. Menurut Febrian & Rahmat (2024), kesepian dapat menimbulkan beban psikologis berkepanjangan yang mengganggu ketenangan pikiran dan memicu kesulitan tidur.

Peningkatan yang terjadi pada jumlah lansia tidak hanya menunjukkan perubahan struktur demografi, tetapi juga menimbulkan berbagai dampak, salah satunya yaitu perubahan psikososial yang terjadi pada lansia juga sering di tandai dengan munculnya perasaan kesepian (Astuti et al., 2023). Menurut Asiyah et al. (2024) kesepian dapat menyebabkan penurunan produksi hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan pola tidur, sehingga memicu gangguan tidur dan menurunkan kualitas tidur pada lansia. Selain itu tingginya beban stres akibat kesepian juga dapat secara langsung mengganggu pola tidur lansia.

Menurut Teori Hubungan Interpersonal Hildegard Peplau, kesepian merupakan kondisi emosional yang muncul akibat tidak terpenuhinya

kebutuhan akan hubungan interpersonal yang intim, suportif, dan memberikan rasa aman, akibatnya individu akan mengalami stres psikologis yang dapat memicu respons fisiologis (Rafida & Naqiyah, 2023). Respons stres ini mengganggu keseimbangan tubuh, termasuk regulasi hormon dan sistem saraf yang berperan dalam proses tidur, sehingga kelompok lanjut usia yang berada dalam kondisi kesepian berpotensi mengalami kualitas tidur yang lebih buruk. Kondisi ini sejalan dengan Teori Kenyamanan dari Katherine Kolcaba yang menekankan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan individu akan rasa tenang (ease) dan kelegaan (relief) dalam aspek psikologis (Aloustani et al., 2026). Menurut Utami et al. (2021) masalah kualitas tidur pada lansia perlu mendapat perhatian serius, karena tidur yang buruk dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah serius seperti penurunan kognitif, depresi, penyakit kardiovaskular, serta penurunan kualitas hidup lansia.

Hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada lansia telah ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya. Pada penelitian Yosa et al. (2021) mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Desa Wonoyoso, namun penelitian ini dilakukan pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan bersifat insidental sehingga responden yang terlibat hanya lansia yang kebetulan ditemui, dan belum tentu mewakili seluruh populasi lansia di desa tersebut. Selanjutnya pada penelitian kedua oleh Triyono & Danang (2025) ditemukan kesepian

menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan kualitas tidur lansia di ILP (Integritas Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala, penelitian ini hanya dilakukan pada satu layanan posyandu, sehingga cakupan responden dan hasil penelitian yang masih terbatas. Penelitian tersebut juga belum mencakup lansia yang tidak rutin datang ke posyandu atau memiliki keterbatasan mobilitas. Pada penelitian ketiga oleh Syahbana et al. (2025) menunjukkan hasil kesepian memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Kebalenan Baru 1 Puskesmas Sobo Banyuwangi. Namun pada temuan ini dilakukan di penelitian tersebut dilakukan pada satu posyandu dalam wilayah kerja puskesmas tertentu, sehingga ruang lingkup penelitian masih terbatas dan belum mencerminkan kondisi lansia secara menyeluruh dalam suatu desa.

Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan terdapat hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih dilakukan pada satu desa atau pada satu layanan kesehatan seperti posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP), cakupan penelitian masih terbatas dan belum sepenuhnya menggambarkan kondisi lansia secara menyeluruh dalam suatu wilayah desa. Selain itu, penelitian terdahulu belum secara komprehensif menjangkau lansia yang tidak aktif mengikuti kegiatan layanan kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini perlu dilakukan di Desa Sidokaton dengan menjangkau lansia melalui kegiatan posyandu di setiap dusun serta pendekatan *door to door*, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait kondisi kesepian dan kualitas tidur lansia di pedesaan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, kesepian merupakan salah satu perubahan psikososial yang dapat memengaruhi kualitas tidur lansia. Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dan kualitas tidur, kajian yang di wilayah pedesaan masih terbatas.

Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Sidokaton?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Sidokaton.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Kesepian pada Lansia di Desa Sidokaton.
2. Mengidentifikasi Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Sidokaton.
3. Menganalisis Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Sidokaton.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lansia yaitu dengan membantu meningkatkan pemahaman mengenai kondisi

kesepian yang dialami serta dampaknya terhadap kualitas tidur.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan Gambaran nyata mengenai kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Sidokaton. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi perangkat desa, kader kesehatan, maupun petugas posyandu lansia dalam menyusun program pendampingan dan kegiatan sosial yang sesuai dengan kebutuhan lansia.

1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi yang lebih komprehensif terkait masalah psikososial lansia, khususnya kesepian yang berhubungan dengan kualitas tidur.

1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi ilmiah dan menjadi sumber informasi bagi mahasiswa keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik.