

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Proses menua merupakan proses yang terus-menerus (berlanjut) secara alamiah. Menua bukanlah suatu penyakit melainkan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi stressor dari dalam maupun luar tubuh. Lansia merupakan suatu tahap lanjut dari kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi dalam memenuhi kualitas tidur. (Nasir, 2011)

Salah satu dampak yang sering dialami oleh lansia adalah adanya gangguan tidur antara lain kualitas tidur, insomnia, hipersomnia, dan gangguan siklus tidur bangun. Kualitas tidur lansia adalah ukuran dimana lansia mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur lansia yang cukup dapat ditentukan dari bagaimana lansia mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur (kuantitas tidur), factor kedalaman tidur (kualitas tidur), kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Sedangkan gangguan pola tidur pada lansia yaitu keadaan ketika lansia mengalami atau beresiko mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya. (Dariah, 2015)

Jumlah lansia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Kemenkes, R.I tahun 2015 didapatkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2014 sebanyak 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Sedangkan pada tahun 2018 jumlah lansia meningkat mencapai 24,49 juta jiwa, atau setara dengan 9,27 persen. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39 persen, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun), sedangkan khusus untuk Provinsi Gorontalo, presentase lansia sebesar 7,55% (BPS, 2018).

Jumlah lansia yang banyak di Indonesia ini haruslah ditangani secara keseluruhan dengan memperhatikan kebutuhannya (Silvanasari, 2012).

Kebutuhan fisiologis dasar manusia termasuk lansia yang harus dipenuhi adalah higiene, nutrisi, kenyamanan, oksigenasi, cairan elektrolit, eliminasi urin dan fekal serta kualitas tidur (Potter & Perry, 2010).

Kualitas tidur diartikan sebagai suatu hal yang penting bagi kesehatan tubuh yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis setiap orang, tidur biasanya membutuhkan sebuah dorongan seperti mengantuk, seseorang dapat tidur dengan mudah apabila memiliki keadaan yang sepi, hangat, nyaman, posisi berbaring, dan tetap pada kondisi tersebut dalam beberapa jam (Carlson, 2013). Hal ini sesuai dengan penelitian dari Azizah (2011) menyatakan bahwa efisiensi tidur atau waktu tidur yang diperlukan ditempat tidur dan lamanya tidur berhubungan dengan proses penuaan lanjut usia. Seperti pada kasus lansia yang sering mengeluh masalah tidur sebanyak 22% dan kelompok lansia yang mengalami kejadian terbangun di malam hari sebanyak 30% akibat stress emosi, misalnya lansia yang bangun saat tengah malam mengeluh menghabiskan waktu cukup lama untuk bisa kembali tidur. Kejadian bangun pada malam hari mengakibatkan penurunan kualitas tidur sekitar 70-80% dan juga kebutuhan tidur lansia itu sendiri. (Rokmawati, 2012)

Kebutuhan tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan kesehatan mental seperti stress emosi pada lansia. Kualitas dan kuantitas tidur lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu penyakit, kelelahan, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi, dan stress (Hidayat, 2013). Kondisi stress dapat membuat lansia mengalami kegelisahan sehingga menyebabkan sulit untuk tidur. Stress pada lansia terjadi karena tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia serta ketidaksiapan dalam upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami (Lestari, 2015).

Stres adalah kejadian eksternal serta situasi lingkungan yang dapat membebani kemampuan individu dapat berupa beban emosional dan kejiwaan. Adaptasi lansia terhadap stres sangat dipengaruhi oleh tipe kepribadian serta mekanisme koping terhadap stres itu sendiri. Sedangkan stres emosi merupakan stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional terhadap

stres yaitu rasa takut, fobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan rasa marah (Suliswati, 2010). Menurut Amir (2007) stress lansia sekitar 40% kelompok lansia mengeluh mengalami kesulitan tidur, sedangkan 30% lansia sering terbangun di malam hari. Lansia yang sering bangun tersebut merasa stress dan mempunyai masalah kesehatan sering melaporkan bahwa kualitas tidurnya buruk dan durasi tidurnya kurang bila dibandingkan dengan lansia yang sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Ramaita (2010) tentang hubungan tingkat stres dengan tingkat insomnia pada lansia di panti sosial tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman didapatkan hasil ada hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 26 Maret 2022 di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo dengan melakukan wawancara kepada 5 orang lansia, didapatkan hasil bahwa 4 orang lansia cenderung memiliki gangguan pada kualitas tidurnya diakibatkan adanya gangguan kesehatannya yang menyebabkan lansia tersebut sampai banyak pikiran / stres, hal ini terlihat dari hasil wawancara dimana lansia tersebut mengatakan sulit untuk tidur karena memikirkan penyakitnya, lansia juga mengeluh biasanya tidur tetapi menjelang tengah malam diatas jam 11 malam diakibatkan ada ada saja pikiran yang dipikirkan terkait masalah pribadinya ataupun masalah keluarga yang sempat di ingatnya sehingga menyebabkan lansia tersebut stress dan mengganggu tidurnya, mengeluh tidak tenang saat tidur sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur lagi. Dari 4 lansia yang mengalami gangguan tidur tersebut 2 lansia bahkan ada yang mengeluh selama 2 malam tidak bisa tidur sama sekali dikarenakan memikirkan kapan keluarganya akan menjemputnya kembali dan juga kadang marah-marah sendiri. Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk melakukan suatu penelitian tentang “Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Lansia yang sering mengeluh masalah tidur sebanyak 22% dan kelompok lansia yang mengalami kejadian terbangun di malam hari sebanyak 30% akibat stress emosi.
- b. Kejadian bangun pada malam hari mengakibatkan penurunan kualitas tidur sekitar 70-80% dan juga kebutuhan tidur lansia
- c. Salah satu dampak yang dialami oleh lansia adalah kualitas tidur. Dan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah stress emosi.
- d. Hasil wawancara pada lansia tersebut mengatakan sulit untuk tidur karena memikirkan penyakitnya, lansia juga mengeluh biasanya tidur tetapi menjelang tengah malam di atas jam 11 malam diakibatkan ada-ada saja pikiran yang dipikirkan terkait masalah pribadinya ataupun masalah keluarga yang sempat di ingatnya sehingga menyebabkan lansia tersebut stress dan mengganggu tidurnya, mengeluh tidak tenang saat tidur sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur lagi.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Kls.Lu Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui Stres Emosi Lansia Di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo.
- b. Mengetahui Kualitas Tidur Lansia Di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo.
- c. Menganalisis Hubungan Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi ilmu keperawatan khususnya dalam bidang ilmu keperawatan gerontik.

1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber informasi ilmiah yang dapat menambah wawasan mahasiswa mengenai Hubungan Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat sebagai acuan buat peneliti selanjutnya dalam menambah wawasan atau studi literatur tentang Hubungan Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo.

c. Bagi Pihak Pengelola Panti

Sebagai bahan masukan kepada pihak panti dalam mengontrol kualitas tidur lansia yang berada di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo.