BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah Orang yang berusia 60 tahun ke atas dianggap lansia. Menurut Undang-Undang No 13 tahun 1998, pelaksanaan pembangunan nasional yang bertujuan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 telah menghasilkan kondisi sosial masyarakat yaitu menua, yang bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur yang mengakibatkan perubahan kumulatif. Banyak lansia masih bisa bekerja dan berpartisipasi dalam kehidupan masyarakat, bangsa, dan negara. Pada dasarnya, mempertahankan nilai-nilai budaya dan agama bangsa adalah bagian penting dari upaya untuk meningkatkan kesejahteraan sosial orang lanjut usia.(Chaizuran, 2022) .

Menurut World Health Organization (WHO), lanjut usia dapat digolongkan menjadi empat kelompok yaitu usia 45-59 tahun merupakan usia pertengahan (middle age), usia 60-74 tahun merupakan lanjut usia (elderly), usia 75-90 tahun merupakan lanjut usia tua(old) dan usia sangat tua (very old) pada usia diatas 90 tahun (Dwi Iswanto et al., 2023) Secara global angka kehidupan lansia di dunia akan terus meningkat. Proporsi penduduk lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4% pada tahun 2050 diperkirakan meningkat menjadi 25,3% dan pada tahun 20100 diperkirakan menjadi 35,1% dari total penduduk (WHO, 2019) Seperti halnya yang terjadi di Indonesia juga mengalami penuaan penduduk Tahun 2019, jumlah lansia indonesia meningkat menjadi 27,5 jta atau 10,3% dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (Kemenkes, 2019).

Perkembangan jumlah lansia di Indonesia terjadi dalam jangka waktu kurang lebih 50 tahun. Dalam periode tersebut, persentase penduduk lansia Indonesia mengalami lonjakan dua kali lipat dibanding sebelumnya. Pada tahun 2020, persentase lansia mencapai 9,92 persen atau sekitar 26,82 juta orang. Dengan kata lain, saat ini Indonesia tengah dalam transisi menuju kondisi penuaan penduduk (Susilo, 2020). Hal tersebut mengingat persentase penduduk berumur 60 tahun lebih telah berada lebih dari 7 persen dari semua penduduk dan berubah menjadi negara dengan struktur penduduk tua (ageing population) ketika angkanya di atas 10 persen. Kondisi tersebut tentu tidak lepas dari peningkatan angka harapan hidup yang terbentuk dari berbagai macam faktor yang mempengaruhinya. Pada akhirnya, lansia diharapkan dapat turut berkontribusi dengan menjadi lansia yang sehat, tangguh, dan mandiri. Jumlah lansia yang banyak di Indonesia ini haruslah ditangani secara keseluruhan dengan memperhatikan kebutuhannya. Besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan. (Cindy M. Saraisang et al., 2019).

Di Kabupaten Banggai Provinsi Sulawesi Tengah merupakan salah satu daerah di Indonesia yang mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun. Seiring bertambahnya usia, lansia rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kualitas tidur pada lansia di Indonesia masih tergolong rendah, termasuk di Sulawesi Tengah. Banyak lansia yang mengeluhkan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, serta tidak merasa segar saat

bangun pagi. Kondisi ini tentu berdampak pada penurunan kualitas hidup, menurunnya imunitas, hingga meningkatkan risiko penyakit kronis.(RISKESDAS 2022)

Berdasarkan data simulasi tahun 2023, diperkirakan sebanyak 1.850 lansia dari total populasi lansia di Kabupaten Banggai Provinsi Sulawesi Tengah 4.628 mengalami berbagai gangguan kualitas tidur. Persentase tertinggi ditemukan di Kabupaten luwuk banggai (39,05%), Jenis gangguan tidur yang paling banyak dikeluhkan adalah Insomnia 42.8% lansia dengan gangguan tidur, terutama sulit memulai tidur. faktor utama yang diduga menjadi penyebab adalah kondisi kesehatan seperti nyeri sendi (65,8%) dan kebiasaan sering buang air kecil di malam hari (58%). Data ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan pada populasi lansia di Sulawesi Tengah dan memerlukan intervensi dari tenaga kesehatan, baik melalui pengobatan penyakit penyerta maupun terapi non-farmakologis.(Chaizuran, 2022)

Menurut Kemenkes (2020), kebutuhan tidur bagi lansia cenderung menurun, cukup dengan 7 jam sehari. Bagi mereka yang berusia 60 tahun ke atas, kebutuhan tersebut bisa turun menjadi 6 jam dalam sehari. Lansia mengalami perubahan pada sistem saraf, menyebabkan penurunan jumlah serta ukuran neuron, yang berdampak pada fungsi neurologis dan kualitas tidur (Sumitra, 2021). Kualitas tidur di malam hari pada lansia menurun hingga 70-80% jika dibandingkan dengan orang dewasa.Kurangnya kualitas tidur dapat mengakibatkan kerusakan pada memori dan kemampuan berpikir. Jika kondisi ini berlanjut selama bertahun-tahun, dapat menyebabkan masalah seperti hipertensi, stroke, serangan jantung, serta masalah psikologis seperti depresi dan gangguan emosi lainnya. Jika keadaan ini berlangsung lama, seseorang bisa mengalami kurang tidur yang meningkatkan risiko untuk penyakit yang dialaminya (Chasanah, 2020).Prinsip dalam penanganan non obat untuk mengatasi masalah tidur adalah meningkatkan kenyamanan dan relaksasi. Upaya menciptakan rasa nyaman sangat diperlukan agar klien bisa tidur, terutama jika penyakit yang diderita mengganggu tidurnya. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur lansia adalah dengan mengonsumsi madu (Ferdian, 2021).

Menurut hasil penelitian para ahli didalam madu alami terkandung 180 macam senyawa atau unsur dan zat nutrisi.dan djenis gula atau karbohidrat yang terdapat fruktosa atau yang sering disebut levulose merupakan gula murni atau alami yang berasal dari buah-buahan.Menurut penelitian sebelumnya tentang pengaruh madu terhadap kualitas tidur lansia terhadap dilakukan oleh Milo,S.M.,Utami,W.T,.& Yudawati,Pada tahun 2020 dengan judul pengaruh pemberian madu terhadap kualitas yang membedakan dengan penelitian tersebut adalah instrument penelitian yang kami gunakan menggunakan kuesioner yang sudah valid dan standar yaitu kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality index),Selain dari pada Lokasi dan Penelitian.

Dalam Surah AN-Nahl (16): Ayat 69 Allah Ta'ala Berfirman:

Surah An-Nahl (16) : Ayat 69

يَّتَفَكَّرُوْنَ لِّقَوْمٍ لَاٰيَةً ذٰلِكَ فِيْ اِنَّ ۗلِّلنَّاسِ شِفَآءٌ فِيْهِ اَلْوَانُهٗ مُّخْتَلِفٌ شَرَابٌ بُطُوْنِهَا مِنْۢ اُخْرُجِ

Latin:

"Ukhruj min buṭụnihā syarābum mukhtalifun alwānuh, fīhi syifāul lin-nās, inna fī żālika laāyatal liqawmi yatafakkarụn."

Artinya:

"Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya

terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berpikir."

Ayat ini berbicara tentang manfaat dari buah-buahan dan bagaimana allah mempermudah jalan untuk memperoleh rezeki,serta perlunya syukur kepada allah atas segala nikmat yang diberikan. prinsipnya dapat diambil untuk mengingatkan kita tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan memanfaatkan nikmat tuhan dengan bijak.Berdasarkan ayat diatas tersebut dapat diartikan menunjukkan bahwa seluruh proses kehidupan manusia dari lahir,hidup,hingga wafat -berada dalam kendali Allah SWT. Ini adalah pengingat bahwa setiap fase kehidupan,termasuk usia tua,adalah bagian sunnatullah (Ketetatapan Allah).

Berdasarkan Pengambilan Data Awal Pada Tanggal 29 Juli 2025 di Desa Pangkalaseang Kecamatan Balantak Utara didapatkan jumlah lansia 1.680 lansia dari total populasi masyarakat. Sekitar 76 lansia berusia 60-90 tahun dan 5 diantaranya setelah diwawancara didapati mengalami gangguan tidur dengan keluhan utama berupa insomnia, terbangun di malam hari, dan tidur tidak nyenyak dimalam hari karena penyebab utama sulit tidur adalah rasa gelisah, pikiran tidak tenang, serta nyeri pada persendian dan keinginan buang air kecil serta nyeri pada lutut, sering bermimpi dan terbangun. Gangguan tidur yang paling dominan dialami oleh responden adalah insomnia, yaitu kesulitan untuk memulai tidur pada malam hari. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa tertidur, bahkan hingga lebih dari 30 menit. Kondisi ini menunjukkan adanya peningkatan latensi tidur yang berdampak pada penurunan kualitas tidur secara keseluruhan.

Selain itu, responden juga mengeluhkan sering terbangun di malam hari. Penyebab terbangun tersebut bervariasi, di antaranya karena keinginan untuk buang air kecil (nokturia), rasa nyeri pada persendian terutama pada lutut, serta kondisi tubuh yang tidak nyaman. Beberapa responden menyatakan bahwa setelah terbangun, mereka mengalami kesulitan untuk kembali tidur, sehingga waktu tidur menjadi terfragmentasi dan tidak optimal.Gangguan lain yang ditemukan adalah tidur yang tidak nyenyak serta sering bermimpi. Responden mengungkapkan bahwa meskipun mereka tidur dalam durasi tertentu, kualitas tidur yang dirasakan tetap kurang karena sering terbangun dan merasa gelisah selama tidur. Hal ini menyebabkan responden tidak merasakan efek restoratif dari tidurDan 5 lansia tersebut mengungkapkan belum mengetahui cara untuk mengatasi gangguan tidur atau kesulitan tidur dengan menggunakan madu,tetapi madu sudah menjadi kebiasaan masyarakat setempat untuk dikonsumsi karena di desa tersebut merupakan penghasil madu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Apakah ada perbandingan pemberian konsumsi madu terhadap kualitas tidur pada lansia di desa pangkalaseang Kabupaten Banggai. Provinsi Sulawesi Tengah.Dari data yang diperoleh,maka peneliti tertarik mengambil judul”Perbandingan Pemberian Konsumsi Madu Murni Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Desa Pangkalaseang.

1.2 Indetifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan Data Awal Pada Tanggal 29 Juli 2025 di Desa Pangkalaseang Kecamatan Balantak Utara didapatkan jumlah lansia 1.680 lansia dari total populasi masyarakat. Sekitar 76 lansia berusia 60-69 tahun dan 5 diantaranya setelah diwawancara didapati

mengalami gangguan tidur dengan keluhan utama berupa insomnia, terbangun di malam hari, dan tidur tidak nyenyak dimalam hari karena penyebab utama sulit tidur adalah rasa gelisah, pikiran tidak tenang, serta nyeri pada persendian dan keinginan buang air kecil serta nyeri pada lutut, sering bermimpi dan terbangun di malam hari. Gangguan tidur tersebut disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres emosional, rasa gelisah, nyeri pada persendian, serta keinginan buang air kecil pada malam hari. Selain itu, sebagian lansia membutuhkan waktu yang lama untuk memulai tidur dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun.Di sisi lain, tingkat pengetahuan lansia mengenai cara mengatasi gangguan tidur masih tergolong rendah, khususnya terkait penggunaan terapi non-farmakologis seperti konsumsi madu.

2. Sebagian besar lansia belum mengetahui manfaat madu sebagai terapi untuk meningkatakan kualitas tidur masih jarang diterapkan oleh masyarakat setempat.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada perbandingan pemberian konsumsi madu terhadap kualitas tidur pada lansia di desa pangkalaseang Kecamatan Balantak Utara Kabupaten Banggai Provinsi Sulawesi Tengah?
2. Bagaimana kualitas tidur lansia berubah sebelum dan sesudah mengkonsumsi madu di Desa Pangkalaseang Kecamatan Balantak Utara Kabupaten Banggai Provinsi Sulawesi Tengah

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia didesa pangkalaseang Kabupaten Banggai. Provinsi Sulawesi Tengah

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan konsumsi madu di Desa Pangkalaseang.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia yang melakukan kontrol (yang tidak diberikan Intervensi) di Desa Pangkalaseang.
3. Menganalisis pengaruh konsumsi madu terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Desa Pangkalaseang.
4. Menganalisis perbandingan kelompok intervensi yang diberikan konsumsi madu dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan konsumsi madu terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Desa Pangkalaseang.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan/ kesehatan khususnya dalam bidang gerontologi dan manajemen gangguan tidur pada lansia.
2. Menjadi referensi ilmiah bagi peneliti lain yang tertarik meneliti intervensi non-farmakologis, terutama penggunaan madu dalam meningkatkan kualitas tidur.
3. Memperkuat bukti ilmiah terkait manfaat madu sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia**:** Memberikan alternatif alami yang aman, murah, dan mudah diakses untuk membantu meningkatkan kualitas tidur.
2. Bagi Keluarga dan Caregiver**:** Memberikan informasi mengenai upaya sederhana yang dapat dilakukan di rumah dalam membantu lansia yang mengalami gangguan tidur.
3. Bagi Tenaga Kesehatan**:** Menjadi dasar dalam memberikan edukasi dan promosi kesehatan terkait penggunaan terapi komplementer berupa madu untuk memperbaiki kualitas tidur lansia.
4. Bagi Institusi Kesehatan/Posyandu Lansia**:** Dapat digunakan sebagai program intervensi tambahan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia di masyarakat.