

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Peningkatan signifikan terjadi pada total penduduk lanjut usia di Indonesia. Hal ini disebabkan oleh transisi demografi yang terlihat dari peningkatan harapan hidup penduduk (Setyonaluri & Aninditya 2019). Lanjut usia atau yang disebut sebagai lansia, berdasarkan Undang- Undang Nomor 13 tahun 1998 merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun ke atas. Data Badan Pusat Statistik (BPS) 2020, Indonesia memiliki proporsi lansia yang meningkat hingga dua kali lipat (1971-2020) selama lima dekade. Kedepannya di tahun 2045, total penduduk lanjut usia diproyeksikan akan mencapai 20% dari jumlah penduduk Indonesia. Keseluruhan data ini menunjukkan bahwa Indonesia kedepannya akan menghadapi populasi lansia yang terus meningkat. Disamping itu, dilihat dari data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada Maret 2020, Bali menjadi bagian dari enam provinsi di Indonesia yang mempunyai populasi dengan grafik penduduk tua yang tinggi. Persentase penduduk lansia di Bali sebesar 11, 58 persen dari total penduduknya (BPS 2020).

Peningkatan jumlah lansia ini sejalan dengan munculnya berbagai tantangan di bidang kesehatan bagi lansia. Hal ini disebabkan terdapat banyaknya perubahan fisiologis yang dialami lansia sehingga membuat lansia akan menjadi lebih rentan terhadap beberapa penyakit (Sumirta & Laraswati 2017). Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, penyakit yang dapat dialami lansia di abad ke-21 seperti

timbulnya masalah degeneratif dan penyakit tidak menular. Salah satu dari masalah degeneratif tersebut adalah gangguan tidur (Rahmani & Rosidin 2020).

Berdasarkan studi epidemiologi, gangguan kualitas tidur menjadi keluhan yang paling utama pada kalangan lansia dan menjadi tantangan besar bagi kesehatan masyarakat. Hal ini didukung dari data gangguan kualitas tidur di beberapa negara seperti di Italia melaporkan data sekitar 74% laki-laki lanjut usia dan 79% perempuan lanjut usia, dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk (Zhu *et al.* 2020). Kemudian, studi epidemiologi di Thailand menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia sebesar 62,4% (Aunjitsakul *et al.* 2018). Disamping itu, sekitar 50% lansia di Indonesia mengalami gangguan kualitas tidur seperti insomnia dan sekitar 17% dari lansia tersebut mengalami insomnia yang berat (Hindriyastuti & Zuliana 2018).

Faktanya, kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan konsekuensi serius aspek pada fisik, mental, serta sosial dari lansia. Gangguan terhadap kualitas tidur yang dialami di malam hari akan memunculkan rasa kantuk di hari berikutnya (PAPDI 2020). Kualitas tidur buruk lansia mengakibatkan kelelahan, peningkatan risiko jatuh, mengancam kemandirian lansia, gangguan kognitif, perubahan suasana hati, serta depresi bagi lansia (Thichumpa *et al.* 2018). Apabila gangguan kualitas tidur tersebut tidak segera disadari atau dicarikan solusi, maka dapat mengakibatkan penyakit multipatologis serta berdampak bagi kehidupan lansia itu sendiri.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, disebutkan bahwa adanya dukungan dan hubungan yang harmonis dengan keluarga dapat membawa dampak positif terhadap kualitas tidur lansia. Pernyataan tersebut berbanding terbalik dengan keberadaan lansia di Panti Werda yang pada umumnya jauh dari dukungan keluarga

sehingga membutuhkan perhatian yang lebih (Septiarini *et al.* 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kumar & Ratep pada tahun 2017 yang menemukan 63,3% lansia di Panti Wana Seraya memiliki kualitas tidur yang buruk (Kumar & Ratep 2017). Selain itu, Dinas Sosial Provinsi Bali menaungi panti werda yang terletak di Kabupaten Buleleng yang perlu mendapatkan perhatian terkait kualitas tidur lansianya yaitu Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati yang berlokasi di Desa Kaliaseh, Kecamatan Banjar. Panti ini menaungi lansia yang tidak didampingi oleh keluarganya. Pada tahun 2023, total lansia yang menempati Panti Jara Mara Pati sejumlah 40 orang. Penelitian tahun 2018 oleh Wijyanthi mendapatkan data 53,33% lansia di Panti Jara Mara Pati mengalami gangguan tidur insomnia. Disamping itu, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara kepada pihak pengelola panti dikatakan bahwa sebagian besar lansia melaporkan kesulitan tidur di malam hari dan munculnya keluhan fisik saat bangun di pagi hari seperti badan yang terasa pegal. Terganggunya fisik lansia tersebut menimbulkan tantangan baru bagi pihak pengelola panti.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Bali.

## **1.2 Rumusan Masalah**

- a. Bagaimana kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati?
- b. Bagaimana kualitas tidur berdasarkan komponennya pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

- a. Mengetahui kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati.
- b. Mengidentifikasi komponen kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan bukti empiris terkait gambaran kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Bali.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Melatih keterampilan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian serta menambah wawasan terkait gambaran kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati.

#### **b. Bagi Pemerintah dan Institusi Pengelola Panti**

Penelitian ini dapat menyajikan informasi terkait gambaran kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati serta dapat meningkatkan kesadaran pemerintahan serta institusi pengelola panti untuk memberikan tindak lanjut berupa edukasi dan perhatian terhadap kualitas tidur pada lansia.

#### **c. Bagi Masyarakat.**

Penelitian ini dapat menyajikan informasi kepada masyarakat terkait gambaran kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati.

d. Bagi lansia

Penelitian ini dapat menyajikan tingkat kualitas tidur yang dimiliki lansia serta memberikan edukasi terkait peningkatan kualitas tidur bagi lansia.

