

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perbaikan diberbagai sektor seperti pendidikan, kesehatan, ketenagakerjaan, dan aspek sosial ekonomi lainnya, berkontribusi dalam meningkatkan usia harapan hidup dan menurunkan angka kematian (Badan Pusat Statistik, 2023). Berdasarkan Undang – Undang Nomor 13 Tahun 1998 disampaikan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas.

Indonesia telah memasuki fase penduduk tua (*ageing population*), kondisi ini sejalan dengan perubahan bentuk piramida penduduk tahun 2020 ke tahun 2045. Pada tahun 2020, piramida penduduk tergolong konstruktif dengan struktur umur penduduk diantara penduduk tua dan penduduk muda, sedangkan proyeksi penduduk Indonesia tahun 2045 menunjukkan piramida penduduk tergolong stasioner dengan struktur umur penduduk tua (Badan Pusat Statistik, 2023). Semua data ini menunjukkan bahwa kedepannya Indonesia akan mengalami peningkatan penduduk usia tua. Berdasarkan data Susenas pada Maret 2023, sebanyak 11,75% penduduk Indonesia adalah lansia dan Bali menempati urutan keempat provinsi dengan struktur penduduk tua dengan persentase lansia sebesar 13,97% (Badan Pusat Statistik, 2023).

Peningkatan jumlah lansia menimbulkan tantangan di bidang kesehatan dan kesejahteraan lansia. Hal ini sesuai dengan proses penuaan yang dialami oleh orang lanjut usia, yang disebabkan oleh penumpukan berbagai kerusakan seluler dan molekuler, proses ini secara bertahap mengurangi kemampuan fisik dan mental serta meningkatkan kemungkinan lansia untuk terkena berbagai penyakit (World Health Organization, 2022). Salah satu permasalahan kesehatan mental yang dialami oleh lansia adalah kecemasan. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perubahan fisiologis tubuh dan perasaan khawatir (American Psychological Association, 2023). Pada lansia kecemasan biasanya disebabkan oleh proses penuaan yang menyebabkan perubahan dalam aspek fisik dan sosial (American Association for Geriatric Psychiatry, 2022).

Berdasarkan studi epidemiologi, kecemasan adalah salah satu permasalahan kesehatan mental yang sering dialami oleh orang lanjut usia, hal ini diperkuat oleh beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai negara. Pada panti geriatri di Kairo Mesir prevalensi kecemasan pada lansia sebesar 14,2% (Ahmed *et al.*, 2014). Kemudian di Myanmar prevalensi kecemasan pada lansia 33,5% pada laki – laki dan 42,4% pada perempuan (Cho *et al.*, 2021). Studi epidemiologi mengenai kecemasan pada lansia juga dilakukan di Botswana diperoleh hasil prevalensi kecemasan pada lansia sebesar 18,6% (Mutepfa *et al.*, 2021). Videbeck (dalam Rindayati *et al.*, 2020) menyampaikan bahwa prevalensi kecemasan pada lansia sebesar 50% dan sebagian besar di negara berkembang.

Kualitas tidur pada orang lanjut usia dipengaruhi oleh peningkatan gangguan kecemasan yang dapat memicu terjadinya gangguan tidur. Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan individu terhadap seluruh pengalaman tidurnya

yang merupakan akumulasi dari komponen kualitatif dan kuantitatif yang dapat diketahui dengan menganalisis berbagai aspek tidur (Alwhaibi & Al Alooda, 2023). Seiring bertambahnya usia akan terjadi penurunan kualitas tidur pada lansia, dan penurunan ini akan meningkat hingga 50% pada orang lanjut usia yang lebih tua (Li *et al.*, 2019). Hubungan kecemasan dan kualitas tidur disampaikan oleh Berman *et al* (2016) dimana kondisi cemas akan merangsang sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan peningkatan kadar norepinephrine dalam darah, yang dapat menyebabkan perubahan dalam tahap tidur, lebih sering terbangun, dan penurunan tidur gelombang lambat (*slow wave sleep*) dan tidur REM (*rapid eye movement*).

Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia pernah diteliti oleh Basarewan *et al* pada tahun 2021 dengan populasi penelitian adalah lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado, dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa 15,6% lansia mengalami kecemasan ringan, 46,7% mengalami kecemasan sedang, dan 37,8% yang mengalami kecemasan berat, untuk kualitas tidur sebanyak 40,0% lansia memiliki kualitas tidur baik dan 60,0% memiliki kualitas tidur buruk, sehingga diperoleh hasil terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado. Penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia juga diteliti oleh Dariah & Okatiranti pada tahun 2015 dengan populasi penelitian adalah 198 orang lansia di Posbindu Anyelir Desa Kertawangi Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat, dari penelitian ini diperoleh hasil sebanyak 7,6% mengalami kecemasan ringan, 60,6% mengalami kecemasan sedang, dan 31,8% mengalami kecemasan berat, untuk kualitas tidur sebanyak 45,4% lansia kualitas tidurnya baik dan 54,6% lansia kualitas tidurnya

buruk, sehingga diperoleh hasil akhir adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Posbindu Anyelir Desa Kertawangi Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

Permasalahan mengenai kecemasan dan kualitas tidur juga dialami oleh lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati. Panti ini berada dibawah naungan Dinas Sosial Provinsi Bali, berlokasi di Desa Kaliasem, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, dan menaungi lansia yang tidak didampingi oleh keluarganya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan pihak pengurus panti diketahui bahwa sebagian besar lansia mengalami kesulitan tidur seperti durasi tidur yang singkat dan sering terjaga di malam hari, dari segi emosional lansia disana juga ada yang merasa cemas dan khawatir.

Hubungan mengenai tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia sudah pernah diteliti di Manado dan Bandung Barat tetapi di Buleleng khususnya di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati belum pernah diteliti, sehingga berdasarkan semua permasalahan diatas peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati, serta melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui apakah terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.
3. Mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bukti empiris mengenai hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini mampu menambah wawasan dan dapat memberikan peluang bagi penulis untuk dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang sebelumnya didapatkan saat menjalani proses pendidikan serta meningkatkan pengetahuan penulis mengenai hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur.

2. Bagi Masyarakat Umum

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada orang lanjut usia sehingga masyarakat dapat memanfaatkan informasi yang diperoleh sebagai acuan untuk meningkatkan pola hidup sehat untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi Pemerintah

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi pemerintah dalam pembuatan kebijakan sebagai langkah promotif atau preventif terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada orang lanjut usia serta faktor yang memengaruhi kecemasan dan kualitas tidur.