

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini, seiring dengan meningkatnya kualitas fasilitas kesehatan, tingkat kelahiran yang terkendali, serta menurunnya angka kematian, proporsi penduduk usia lanjut terus mengalami peningkatan. Menurut *World Health Organization (WHO)* perkiraan jumlah populasi penduduk pada tahun 2022 meningkat menjadi 1,4 miliar dari tahun 2020 sebesar 1 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia lanjut di dunia diperkirakan akan meningkat dua kali lipat atau sebesar 2,1 miliar. Jumlah penduduk berusia >80 tahun diperkirakan meningkat sebesar tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga jumlahnya mencapai 426 juta jiwa (WHO, 2022).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) sejak tahun 2021, Indonesia memasuki populasi penduduk tua atau *ageing population*, yang mana berkisar 1 dari 10 penduduk merupakan lansia. Persentase lansia di Indonesia mengalami peningkatan setidaknya sebesar 4% selama lebih dari satu dekade (2010-2022) menjadi 11,75%. Umur harapan hidup seseorang juga mengalami peningkatan dari 69,81 tahun pada tahun 2010 menjadi 71,85 tahun di tahun 2022. Data Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) pada Maret 2023 memperlihatkan sebanyak 11,75% penduduk adalah lansia. Angka tersebut mengalami peningkatan 1,27% dibandingkan dengan tahun 2022 sebesar 10,48%. Bali menempati posisi ke-empat dengan persentase sebesar 13,97% diantara 34 provinsi di Indonesia (BPS, 2023).

Kini lansia menjadi bagian penduduk yang rentan dan dapat menjadi tantangan bagi pembangunan sehingga tantangan tersebut harus dihadapi bagi individu lansia, masyarakat, keluarga lansia, serta pemerintah. Tantangan yang krusial untuk dihadapi saat ini terkait bagaimana mempertahankan kualitas hidup setiap lansia, mengingat seiring bertambahnya usia seseorang biasanya disertai dengan penurunan status kesehatan dan penurunan kapabilitas fisik yang berujung pada penurunan kapabilitas bekerja (BPS, 2023).

Perubahan tubuh akibat menua diistilahkan dengan proses degeneratif meliputi perubahan pada sistem respirasi, sistem kardiovaskuler, sistem muskuloskeletal, sistem integumen, sistem gastrointestinal, sistem genitourinaria, sistem sensori, dan sistem persarafan. Perubahan yang rentan terjadi pada sistem persarafan adalah perubahan terkait kualitas tidur lansia. Menurut *National Sleep Foundation* kualitas tidur merupakan suatu pengukuran mengenai seberapa baik seseorang dapat tidur, hal ini mengenai apakah seseorang dapat tidur nyenyak dan memulihkan berdasarkan kriteria waktu yang telah ditentukan. Pertambahan usia pada seseorang berusia lanjut pada dasarnya akan diikuti dengan perubahan pola tidur dan istirahat. Lansia kerap melaporkan mengalami kondisi kesulitan untuk dapat tertidur ketika sudah berbaring, dan mengalami pengurangan durasi tidur yang terjadi pada 1 dari 3 lansia perempuan dan 1 dari 5 lansia laki-laki. Prevalensi dunia menunjukkan 43% lansia mengeluhkan kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur yang akan menjatuhkan lansia pada kondisi gangguan tidur (Tatineny *et al.*, 2020.). Menurut *National Library of Medicine* diperkirakan 40-70% lansia mengalami masalah tidur kronis dan hingga 50% kasus tidak terdiagnosis. Prevalensi gangguan tidur seperti insomnia pada

lansia di Indonesia mencapai 50%. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Puskesmas Simpang Sipin Kota Jambi pada bulan Desember 2022 - Januari 2023 dengan jumlah responden sebanyak 107 responden. Sejumlah 86 orang (80,4%) mengalami kualitas tidur buruk dan 21 orang lainnya (19,6%) memiliki kualitas tidur baik (Prasani *et al.*, 2023.). Begitu pula dengan studi penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Kota Denpasar, Bali menunjukkan prevalensi kualitas tidur buruk sebanyak 63,3% dari keseluruhan responden (Gulia & Kumar, 2018). Kurangnya aktivitas fisik, pola konsumsi makanan (kafein dan alkohol), stres psikologis, serta penyakit kronis sering kali menjadi pemicu lansia mengalami kualitas tidur yang buruk.

Stres psikologis yang dialami oleh seseorang yang memasuki usia lanjut dimanifestasikan dengan adanya kemerosotan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres yang bersifat fisiologis. (Kaunang *et al.*, 2019). Stres merupakan kondisi, keadaan, atau kejadian dalam hidup yang menyebabkan ketegangan pada kemampuan coping seseorang. Stres merupakan bentuk respon alami seseorang yang mendorong untuk mengatasi tantangan, hambatan dan ancaman dalam hidup kita. *Mental Health Foundation* tahun 2018 melaporkan 74% orang di seluruh dunia merasakan stres yang berat. Menurut WHO tahun 2023 mencatat lebih dari 190 juta orang di dunia pernah mengalami gejala stres berujung ke gangguan mental depresi dan angka tersebut diprediksi akan terus meningkat dari tahun ke tahun akibat COVID-19. Secara global, 15% gangguan mental diantaranya adalah masyarakat berusia diatas 60 tahun. Stres merupakan salah

satu masalah kesehatan mental utama yang mempengaruhi gangguan mental pada lansia (WHO, 2023). Perihal kesehatan mental yang sering terjadi dalam lingkup global adalah kecemasan, depresi, serta berkisar seperempat kematian akibat bunuh diri (27,2%) terjadi pada lansia. Berdasarkan data (Laporan Riskesdas Bali, 2018) jumlah penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional meningkat dalam 5 tahun terakhir hingga pada tahun 2018 telah mencapai 19 juta penduduk. Prevalensi gangguan mental di Bali mencapai 15.260 jiwa dengan Kota Denpasar menduduki peringkat pertama sebagai kabupaten/kota dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi. Tingginya angka tersebut menunjukkan masih kurangnya kepedulian masyarakat mengenai kesehatan mental. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan fisik, dampak kumulatif masa lampau seseorang dan pemicu stres yang berkaitan dengan penuaan. Lansia kerap merasa kesulitan dalam menghadapi pemicu stres tersebut sehingga menyebabkan lansia merasa khawatir, merasa lesu, merasa tidak nyaman saat bangun tidur, merasa lelah, jantung berdebar yang menjatuhkan lansia pada kualitas tidur yang menurun (Indriana *et al.*, 2020).

Kondisi yang dialami oleh lansia sangat berkaitan erat dengan pendampingan atau dukungan dari keluarga. Menurut BPS tahun 2023, prevalensi lansia yang tidak didampingi oleh keluarga sebesar 9,60%. Hal tersebut menjadi permasalahan yang serius menilik dari kondisi fisik lansia yang relatif lemah sangat memungkinkan lansia akan mengalami permasalahan psikologis. Dinas Sosial Provinsi Bali menaungi panti werdha yang berada Kota Denpasar yaitu Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya membutuhkan perhatian khusus mengenai kualitas tidur lansianya.

Berdasarkan wawancara dengan lansia di panti tersebut, beberapa orang mengeluhkan kondisi kesulitan untuk memulai tidur dan mudah terbangun saat malam hari. Menurut pengurus panti sosial Tresna Werdha Wana Seraya dikatakan bahwa intensitas kedatangan atau kunjungan kerabat penghuni panti tergolong cukup rendah, beliau mengatakan bahwa intensitas kedatangan cenderung hanya pada hari-hari besar keagamaan tertentu saja. Beliau juga menambahkan bahwa penghuni panti memang tidak semuanya memiliki kerabat dan beberapa dari mereka datang menjadi penghuni panti karena usulan dari pihak tertentu dengan kata lain tidak atas kemauan mereka. Selain itu, menurut pengamatan beliau dikatakan bahwa sering kali lansia disana mengalami perselisihan dengan lansia disekitarnya. Kondisi tersebut kerap dianggap sebagai pemicu stres atau stresor oleh lansia.

Sesuai dengan pernyataan bahwa stres memiliki kaitan dengan kualitas tidur terutama pada lansia serta sebagai upaya untuk peningkatan kualitas kesehatan, maka penulis melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah “Apakah Terdapat Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Tahun 2024?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya pada Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran demografis (usia, jenis kelamin, status perkawinan, lama tinggal di panti, dan alasan tinggal di panti) lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya”
2. Untuk mengetahui tingkat stres lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya”
3. Untuk mengetahui kualitas tidur lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada pihak-pihak sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan pada peneliti terhadap hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.

1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan tingkat stres terhadap risiko gangguan tidur yang prevalensinya tinggi terutama bagi lansia.

1.4.3 Manfaat Bagi Pemerintah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pertimbangan dalam mengambil kebijakan untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia khususnya di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.

