

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

World Health Organization (WHO) menerangkan bahwa lansia merupakan kelompok individu yang berumur 60–70 tahun. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI lansia dikelompokkan menjadi usia lanjut (60-69 tahun) dan usia lanjut dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah-masalah kesehatan) (Kementerian Kesehatan RI 2017). Pada tahap lansia, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya berkurangnya dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Selain itu lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai (Hindriyastuti dan Zuliana 2018).

Lanjut usia merupakan individu yang mengalami proses menghilangnya secara perlahan–lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dideritanya (Biahimo dan Gobel 2021). Pada lansia terjadi berbagai perubahan, menurut tahap lansia, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsidan kemampuan yang pernah dimilikinya. Selain itu lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial, sera perpisahan dengan orang-orang yang dicintai (Elliya, Furqoni, dan Ariska 2020).

Sekarang ini ada banyak masalah yang cenderung terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya adalah insomnia. Insomnia adalah keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Sebagian besar lanjut usia yang menderita stres mengalami gangguan tidur.

Insomnia pada lansia memiliki beberapa dampak, diantaranya meliputi dampak kesehatan fisik, psikis, dampak dalam hidup bermasyarakat dan dampak finansial. Dampak fisik diantaranya dapat terjadi kegemukan, gangguan jantung dan diabetes. Dampak psikis diantaranya seperti amigdala (bagian otak yang bertugas memproses emosi) menjadi lebih aktif dan prefrontal cortex (bagian otak depan) menjadi kurang aktif. Sedangkan dampak hidup didalam masyarakat yaitu pengaruh dari pengobatan (A'la, Fitria, dan Suryawati 2021). Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut seperti penyakit fisik (seperti nyeri jangka panjang, kandung kemih atau penyakit prostat), faktor lingkungan, penggunaan obat-obatan, dan penyakit mental seperti stres. Stres hampir dirasakan oleh setiap orang. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis (Sumirta dan Laraswati 2017).

Lansia seringkali melaporkan mengalami kesulitan untuk dapat tertidur saat berada di tempat tidur, dan juga menyatakan bahwa penundaan waktu tidur terjadi pada satu dari tiga lansia wanita dan satu dari lima lansia pria. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis. Kebutuhan tidur

merupakan kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia (Biahimo dan Gobel 2021).

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stress pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun social dalam kehidupan yang dialami lansia (Elliya dkk. 2020).

Stres pada lansia dapat mempengaruhi waktu yang dibutuhkan untuk tidur. Semakin tinggi tingkat stres pada lansia maka waktu untuk tidur juga akan berkurang. Salah satu perubahan pada lansia adalah perubahan pola tidur. Gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu psikologis dan biologis, penggunaan obat-obatan dan alkohol, lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan buruk, juga dapat menyebabkan gangguan tidur (Ernawati 2017).

Banyak faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia. Faktor tersebut seperti penyakit fisik (seperti kandung kemih atau prostat, nyeri jangka panjang, penyakit lain), faktor lingkungan, penggunaan obat-obatan, dan penyakit mental seperti stres. Stres hampir dirasakan oleh setiap orang. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis (A"la dkk. 2021).

Jumlah lansia yang terdaftar di UPTD Puskesmas Sei Lekop sebanyak 1.426 orang. Sedangkan jumlah lansia yang mendapat pelayanan kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan tahun 2021 adalah 619 lansia. Berdasarkan hasil prasurey yang dilakukan di UPTD Puskesmas Sei Lekop terhadap 15 orang lansia, 12 orang (80%) mengatakan merasa kelelahan, mudah tersinggung, merasa kesepian, sedangkan 3 orang (20%) lansia mengatakan bahagia tinggal dirumah. Pada masalah gangguan tidur, dari 15 lansia hanya 4 orang yang mengatakan tidak memiliki masalah dalam memasuki jam tidur siang dan malam, namun 11 lansia mengatakan jika kesulitan memasuki jam tidur, baik jam tidur malam ataupun saat siang, sehingga berdampak pada terganggunya pola tidur pada lansia.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia di wilayah kerja UPTD puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan.
2. Mengidentifikasi gangguan tidur yang dialami lansia di wilayah kerja UPTD puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan.
3. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada lansia di wilayah kerja UPTD puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Dapat dijadikan data dasar bagi penelitian selanjutnya di bidang ilmu keperawatan dasar khususnya penelitian yang berhubungan dengan tingkat stres dan kualitas tidur.
2. Dapat dijadikan referensi UPTD puskesmas yang lain sehingga dapat mencegah serta meluasnya terjadi stres pada lansia.
3. Dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan terutama di bidang ilmu keperawatan jiwa.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei lekop Kab. Bintan. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional dengan pendekatan *croos-sectional*. Populasi adalah semua lansia yang mendapat

pelayanan kesehatan yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan dengan jumlah responden sebanyak 619 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling, menetapkan 85 orang sebagai sampel dari jumlah populasi sampel yang diambil harus memenuhi kriteria sebagai berikut :

Kriteria Inklusi dalam penelitian adalah :

- a. Lansia yang mengalami hipertensi
- b. Lansia yang berada di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop
- c. Lansia bersedia untuk dipandu peneliti dengan menandatangani surat persetujuan peserta

Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Lansia yang berdomisili kurang dari 1 tahun
- b. Lansia yang mengalami komplikasi penyakit kronis
- c. Lansia dengan gangguan penglihatan dan berbicara

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

No.	Nama dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	(Yildirim dan Karakurt 2022)	Identification of the Perceived Stress Levels and Sleep Quality among Caregivers of Patients Hospitalized in	Deskriptif Kualitatif	Hubungan yang signifikan secara statistik, positif, dan tingkat rendah ditemukan antara Skor Stres yang Dirasakan dan skor PSQI total. Telah ditemukan bahwa tingkat stres yang dirasakan pengaruh berada

		the Palliative Care Clinic (Yildirim & Karakurt, 2022)		di atas rata-rata dan mereka memiliki tingkat stres yang buruk kualitas tidur. Tingkat stres pengaruh dan kualitas tidur ditemukan terpengaruh oleh sebuah angka dari variabel.
2.	(Xu, Lin, dan Zhang 2021)	Relationship among sleep quality, depressed mood, and perceived social support in older adults: A longitudinal study (Xu et al.,2021)	Survei	Kualitas tidur mempengaruhi persepsi dukungan sosial (PSS) melalui suasana hati yang tertekan pada orang dewasa yang lebih tua, yang memperkaya dasar teoritis lapangan. Temuan juga menawarkan beberapa implikasi praktis. Khususnya untuk praktisi komunitas, temuan saat ini menunjukkan bahwa meningkatkan kualitas tidur dapat menjadi strategi untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan fungsi sosial (misalnya, PSS) pada orang dewasa yang lebih tua.
3.	(Wardiati dkk. 2022)	Studi Komparatif Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Interaksi Sosial pada Lansia yang Tinggal di Komunitas dan Lansia Penghuni UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh	Deskriptif Kuantitatif dengan desain <i>Cross-sectional</i>	Hasil penelitian menemukan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur (p-value: 0.129) dan interaksi sosial (p-value: 0.743) pada kedua kelompok yang diteliti. Sedangkan variabel tingkat stres memperlihatkan perbedaan yang bermakna (p-value: 0.001). Diharapkan kepada keluarga untuk dapat memperhatikan permasalahan-permasalahan yang dapat memicu stres pada lansia, dan kepada pemerintah diharapkan dapat

				menyediakan program-program yang dapat mencegah kejadian stres pada lansia terutama lansia yang tinggal di komunitas.
4.	(Eliya dkk. 2020)	Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD Pslu Tresna Werda Natar Lampung Selatan	Kuantitatif dengan survei analitik	Ada hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019. Lansia mengalami stres dikarenakan tidak adanya dukungan keluarga dan kurangnya aktivitas fisik.
5.	(Dahroni, Arisdiani, dan Widiastuti 2019)	Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia	Study deskriptif korelasi	Terdapat hubungan yang signifikan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia dengan nilai p value 0,003 ($P < 0,05$). Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian yang serupa, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lanjut usia.