

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang baik wanita maupun laki-laki yang telah berusia 60 tahun ke atas (Direktorat Jenderal Rehabilitasi Sosial, 2013). Menurut UU No. 13 tahun 1998 Pasal 1 Ayat 2 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. *World Health Organization* (WHO dalam Nugroho, 2008) mengklasifikasikan lanjut usia menjadi beberapa tahap, yaitu lansia muda (*middle age*): 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*): 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*): 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*): di atas 90 tahun.

Pada tahun 2012, Indonesia termasuk negara Asia ketiga dengan jumlah absolut populasi di atas 60 tahun terbesar, setelah China (200 juta), dan India (100 juta). Proporsi penduduk lansia mengalami peningkatan cukup signifikan di Indonesia. Badan Pusat Statistik (BPS, 2015) melaporkan, jumlah penduduk lansia di Indonesia sebanyak 21,15 juta orang atau 8,5% dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia perempuan (12,78 juta orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (8,37 juta orang). Sebaran lansia jauh lebih banyak di wilayah pedesaan (11,21 juta orang) dibandingkan di daerah perkotaan (9.94 juta orang).

Bila data di atas dicermati, maka dapat dikatakan, bahwa Indonesia termasuk negara dengan populasi lansia yang banyak. Hal ini dapat dilihat dari persentase penduduk berusia di atas 60 tahun yang mencapai di atas 7% dari keseluruhan penduduk. Beberapa provinsi seperti DIY, Jawa Timur, dan Jawa Tengah mempunyai persentase jumlah lansia di atas rata-rata nasional. Pada tahun 2015, jumlah lansia di tiga provinsi tersebut secara berturut-turut 13,4%, 11,8%, dan 11,5%. Khusus untuk DIY, pada tahun 2014 jumlah lansia di DIY mencapai 15% secara nasional dengan usia harapan hidup sebesar 75,5 tahun (BPS, 2015).

DIY memiliki empat kabupaten dan satu kotamadya yaitu, Kulon Progo, Gunungkidul, Sleman, Bantul, dan Kota Yogyakarta. Kabupaten Sleman menempati pertama dalam proporsi penduduk lansia di provinsi DIY. Data kantor statistik kependudukan DIY menunjukkan bahwa jumlah penduduk yang berusia 60 tahun di Kabupaten Sleman sebesar 213.863 jiwa (Data kependudukan DIY 2015).

Secara administratif Kabupaten Sleman terdiri dari 17 kecamatan yaitu Berbah, Cangkringan, Depok, Gamping, Godean, Kalasan, Minggir, Mlati, Moyudan, Ngaglik, Ngemplak, Pakem, Prambanan, Seyegan, Sleman, Tempel, Turi. Kecamatan Depok merupakan kecamatan dengan jumlah penduduk terbanyak di Kabupaten Sleman, jumlah penduduk Kecamatan Depok sekitar 12% dari jumlah total penduduk di Kabupaten Sleman, atau 125.778 jiwa (Profil Kesehatan Sleman, 2012). Kecamatan Depok memiliki delapan belas pusat pelayanan terpadu (posyandu) lansia dan terdapat dua sampai tiga komunitas lansia di setiap desa. salah satunya komunitas lansia dengan anggota terbanyak adalah komunitas lansia di Dusun Joho, Desa Condongcatur. Penelitian dilakukan di Dusun Joho, Desa Condongcatur karena jumlah lansia yang cukup banyak, dan menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 10 juni 2016, terdapat masalah kualitas tidur dan stres pada lansia di Dusun Joho, Desa Condongcatur.

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 yaitu tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 pasal 1 Ayat 2 menyebutkan usia 60 tahun adalah usia permulaan tua. Banyak sekali perubahan yang dialami oleh usia lanjut, salah satunya adalah gangguan mental seperti stres, depresi, demensia dan kecemasan. Perubahan fungsi fisiologis yang akan berdampak pada kondisi fisik dan psikologis mengakibatkan stres pada lansia (Nugroho, 2008). Menurut Khairunnisya (2014) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan peningkatan tekanan darah terhadap kualitas tidur lansia. Lansia yang mengalami stres, memiliki kualitas tidur yang buruk dan mengalami hipertensi. Hal tersebut memicu masalah kesehatan pada lansia (Khairunnisya, 2014).

Menurut Hawari (2007) masalah kesehatan lansia sangat bervariasi, yang berkaitan dengan proses degeneratif (menua). Disamping itu penambahan usia memicu munculnya masalah-masalah psikologis yang menuntut adanya perubahan secara terus menerus. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya perubahan kondisi fisik, perubahan kondisi mental, perubahan psikososial, perubahan kognitif dan perubahan spiritual. Perubahan-perubahan tersebut secara langsung atau tidak langsung dapat merupakan penyebab lansia mengalami stres, cemas, dan atau depresi (Nugroho, 2008).

Wijono (2006) mengatakan stres adalah reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Seseorang yang mengalami stres dapat mengalami perubahan-perubahan pada kondisi fisik, biologis, dan sosial. Keluhan yang sering dirasakan pada orang yang mengalami stres adalah pemarah, pemurung, cemas, sedih, pesimis, menangis, *mood* atau suasana hati sering berubah-ubah, harga diri menurun atau merasa tidak aman, mudah tersinggung, mudah menyerah pada orang dan mempunyai sikap bermusuhan, mimpi buruk, serta mengalami gangguan konsentrasi dan daya ingat, dan gangguan tidur (Hawari, 2007). Ramaita (2010) menambahkan bahwa penelitiannya menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan masalah tidur pada lansia khususnya insomnia.

Tidur merupakan hal yang sangat penting bagi manusia, karena terjadi suatu proses pemulihan serta penting untuk keseimbangan fisiologis dan fungsi mental dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Akerstedt *et al* (2004) menyebutkan bahwa stres dan tidur mempunyai hubungan yang erat. Kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan kesehatan mental seperti stres pasca trauma. Durasi tidur yang terlalu pendek atau terlalu panjang dapat menyebabkan resiko terhadap masalah kesehatan medis, mental serta juga dapat menyebabkan kematian (Kompier *et al*, 2012).

Gangguan pola tidur pada lansia cukup tinggi. Pada usia 65 tahun, mereka yang tinggal di rumah setengahnya diperkirakan mengalami gangguan tidur dan

dua pertiga dari mereka yang tinggal di tempat perawatan usia lanjut juga mengalami gangguan pola tidur (Prayitno, 2002). Saryono & Widiанти (2010) mengatakan perubahan paling nyata dari tidur orang lanjut usia adalah tidur mereka menjadi ringan dan tidak berkualitas. Kualitas tidur merupakan indikator kebahagiaan dan derajat kualitas hidup. Stres mengakibatkan kualitas tidur lansia menjadi buruk (Amir, 2007). Menurut Saryono & Widiанти (2010) kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti: kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan. Selain itu kemandirian lansia juga berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian, hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia (Saryono & Widiанти, 2010).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 Juni 2016, Desa Condongcatur memiliki penduduk sebanyak 37000 jiwa dengan penduduk lansia sebanyak 4898 jiwa (Data Penduduk Desa Condongcatur 2015). Dusun joho memiliki jumlah lansia sebanyak 226 lansia. Lansia yang tinggal di Dusun Joho rata-rata sudah lama tinggal disana, sehingga sudah terbiasa dengan kondisi lingkungannya. Rata-rata lansia tinggal bersama keluarganya. Dari hasil pengukuran kualitas tidur dan tingkat stres terhadap delapan lansia, didapatkan enam lansia memiliki kualitas tidur yang buruk yang di lihat dari hasil pengisian instrumen *Pittsburg Sleep QualityIndex* (PSQI). Dari lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk tiga lansia mengalami stres ringan, dan dua lansia mengalami stres sedang yang dilihat dari hasil pengisian *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS 42).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah berupa: “Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Joho, Desa Condongcatur, Depok, Sleman?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di dusun Joho, Desa Condongcatur, Depok, Sleman.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Diketahui karakteristik, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan lansia di dusun Joho, Desa Condongcatur, Depok, Sleman.
- b. Diketahui tingkat stres pada lansia di dusun Joho, Desa Condongcatur, Depok, Sleman.
- c. Diketahui kualitas tidur pada lansia di dusun Joho, Desa Condongcatur, Depok, Sleman.
- d. Diketahui keeratan hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di dusun Joho, Desa Condongcatur, Depok, Sleman.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan ilmu pengetahuan khususnya keperawatan jiwa dan gerontik, mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengetahui kualitas tidur lansia yang dipengaruhi oleh stres pada lansia

b. Bagi Keluarga Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi keluarga lansia apabila lansia memiliki masalah kualitas tidur yang berhubungan dengan stres.

c. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar bagi penelitian selanjutnya di area keperawatan dasar, khususnya penelitian yang berhubungan dengan tidur. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar bagi penelitian selanjutnya di area keperawatan jiwa, khususnya penelitian tentang stres.

E. Keaslian Penelitian

1. Pratiwi (2014) dengan penelitian berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang ($p=0,002$). Persamaan dengan penelitian ini adalah pada variabel terikatnya, yaitu kualitas tidur dan sampel yang digunakan yaitu lansia, sedangkan perbedaannya adalah pada variabel bebas yaitu terapi musik klasik Mozart, desain penelitian yang digunakan quasi eksperimen dengan rancangan penelitian *pretest-posttest with control group design*, dan tempat penelitian Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang .
2. Khairunnisya (2014) dengan penelitian berjudul “Hubungan Tingkat Stress dan Peningkatan Tekanan Darah terhadap Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi Lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Polokarto”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan peningkatan tekanan darah terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif korelatif dengan menggunakan jenis penelitian *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh lansia yang

mengalami hipertensi di Desa Wonorejo Kecamatan Polokarto. Alat analisis yang digunakan dengan uji *Chi-Square* (χ^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Polokarto ($p=0,018$) dan ada hubungan yang signifikan antara peningkatan tekanan darah dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Polokarto ($p=0,038$). Persamaan dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas yang digunakan yaitu tingkat stres, variabel terikat yaitu kualitas tidur, dan sampel yang digunakan yaitu lansia. Perbedaan dari penelitian ini adalah pada variabel bebas yang kedua yang digunakan pada penelitian ini yaitu peningkatan tekanan darah, analisa data yang digunakan *Chi-Square* (χ^2), dan tempat penelitian yaitu Desa Wonorejo, Kecamatan Polokarto.

3. Ramaita (2010) dengan judul “Hubungan tingkat stres dengan tingkat insomnia pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan tingkat insomnia pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling dengan 60 responden lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan tingkat insomnia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman ($p=0,000$). Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel bebasnya yaitu tingkat stres, dan sampel yang digunakan yaitu lansia. Sedangkan perbedaannya pada variabel terikatnya yaitu tingkat insomnia, teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dan tempat penelitian yaitu PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.