

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah kelompok usia yang berada pada tahap akhir dalam perjalanan kehidupan manusia. Pada lansia terjadi proses penuaan yaitu penurunan secara bertahap, dimana kemampuan jaringan dalam melakukan perbaikan diri serta menjaga struktur dan fungsi normalnya mengalami penurunan (Redjeki & Tambunan, 2019). Jumlah lansia terus bertambah dari tahun ke tahun, baik secara global maupun di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik dalam penelitian Cahyana Witriya (2016) menunjukkan peningkatan yang signifikan dari 19 juta lansia di tahun 2006 menjadi 28 juta di tahun 2012, atau bertambah 9 juta jiwa dalam 6 tahun. Jumlah lansia terus bertambah setiap tahunnya, Badan Pusat Statistik (2024) menyatakan bahwa di Provinsi Jawa Timur jumlah lansia mencapai angka 14,92% dari total populasi di Jawa Timur dengan artian populasi lansia di Jawa Timur mencapai 6,236,411 jiwa. Di kutip dari Badan Pusat Statistik Kota Malang (2024) jumlah penduduk lansia di Kota Malang tercatat mencapai 42.299 jiwa. Dengan bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai permasalahan, termasuk dalam hal kesehatan jiwa. Beberapa gangguan kesehatan mental yang umum dialami oleh lansia meliputi kecemasan, depresi, gangguan tidur, paranoid serta demensia (Basarewan et al., 2022).

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dialami lansia. Kecemasan diartikan sebagai perasaan khawatir yang bersifat samar dan menyeluruh, yang berkaitan dengan kondisi ketidakpastian

serta perasaan tidak berdaya. Beberapa gejala kecemasan yang dirasakan lansia meliputi perasaan khawatir, sulit tidur, serta ketakutan dan kekhawatiran terhadap penyakit serius (Dariah & Okatiranti, 2015).

Rasa cemas yang dialami oleh lansia umumnya dipicu oleh berbagai faktor, seperti rasa takut tidak dihargai saat mengambil keputusan dalam keluarga, kekhawatiran tidak dapat produktif di masa tua, serta perasaan diabaikan atau diasingkan oleh keluarga (Redjeki & Tambunan, 2019). Pada tahun 2017 menurut *World Health Organization* (WHO) pada Zhao (2022), memperkirakan sekitar 264 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan jumlah 23% di wilayah Asia Tenggara. Prevalensi kecemasan yang terjadi pada lansia di Indonesia jumlahnya mencapai 8.114.774 kasus, berkisar 3,3% dari populasi lansia di dunia. Dengan rincian persentase pada kelompok usia 60-64 tahun sebesar 5,4%, usia 65-69 tahun sebesar 5,1%, usia 70-74 tahun sebesar 4,95%, usia 75-80 tahun sebesar 2,95% serta usia di atas 80 tahun sebesar 2,95% (Utami & Silvitasari, 2022). Gangguan kecemasan yang dialami oleh lansia dapat mengganggu kegiatan sehari-hari seperti kesulitan tidur, mempengaruhi konsentrasi dan kewaspadaan (Dariah, 2015).

Tidur adalah kebutuhan bagi semua orang terutama lansia, karena tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, baik dari segi fisik, mental, cara berpikir, bekerja, belajar dan berinteraksi sosial (Wulandari & Pranata, 2024). Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang tidur dengan kondisi tenang dan pola yang teratur. Kualitas tidur yang buruk ditandai oleh kebiasaan tidur yang tidak teratur serta munculnya rasa tidak segar saat terbangun (Amelia et al., 2022). Kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh beberapa

faktor kondisi tubuh, baik dari fisik maupun psikologi. Pada lansia yang mengalami kecemasan akan berpengaruh terhadap kesehatan, psikologis, fisik dan kualitas tidur lansia (Harun et al., 2023). Namun, kualitas tidur pada lansia seringkali terganggu oleh berbagai faktor, termasuk kecemasan yang mereka alami.

Kecemasan yang berlebihan pada lansia dapat menimbulkan berbagai dampak, salah satunya adalah kesulitan tidur. Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017 di Indonesia mengalami masalah gangguan tidur yang sangat tinggi, angka tersebut mencapai 67% dari total populasi yang berusia diatas 65 tahun (Haryati et al., 2022). Di Kota Malang, sekitar 41,3% penduduk lansia dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk (Rudimin et al., 2017). Akibat dari tingginya prevalensi gangguan tidur pada lansia, dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur mereka (Haryati et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk pada lansia dipengaruhi oleh penurunan fungsi neurotransmitter, yang ditandai dengan berkurangnya distribusi norepinefrin (Witriya et al., 2016). Adanya perubahan fungsi neurotransmitter menyebabkan berkurangnya tidur tahap IV NREM serta tidur REM (Rahmaniza et al., 2023). Dengan bertambahnya usia, lansia sering kali menghadapi berbagai permasalahan fisik dan psikologis yang mempengaruhi kualitas hidup. Lansia juga sering mengalami gangguan kualitas tidur, perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik dan stres yang pada akhirnya dapat memicu berbagai penyakit (Rahmaniza et al., 2023). Kurang tidur pada lansia tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga mempengaruhi fungsi dan kemampuan kognitif, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Basarewan et al., 2022).

Beberapa masalah tidur yang umum dialami lansia antara lain sering terbangun pada malam hari, sulit untuk tidur, serta merasa sangat lelah di siang hari. Gangguan tidur pada lansia dapat dikategorikan menjadi tiga jenis utama yaitu, mengalami kesulitan untuk mulai tidur, sulit mempertahankan tidur nyenyak serta terbangun terlalu pagi (Dariah & Okatiranti, 2015).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin bertambah usia, seseorang cenderung lebih mudah mengalami kecemasan. Dengan demikian sangat penting bagi keluarga, khususnya anak-anak untuk lebih memperhatikan kondisi orang tua atau lansia mereka sehari-hari, agar masalah gangguan tidur yang dialami tidak semakin parah. Berdasarkan permasalahan ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Kota Malang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur lansia di Kota Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan pada lansia di Kota Malang.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada lansia lansia di Kota Malang.
- c. Menganalisis keterkaitan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi psikologis dan program kesehatan yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Manfaat Akademis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat membuktikan secara ilmiah adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di Kota Malang.

b. Bagi Responden

Memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai kecemasan serta kualitas tidur pada lansia di Kota Malang.

c. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dan pola tidur pada lansia di Kota Malang.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Mengembangkan teori serta memperluas pengetahuan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang akan maupun sedang melakukan penelitian di bidang geriatri.

202210490311034
Dwi Santoso
Prodi Fisioterapi

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan atau referensi untuk penelitian selanjutnya, serta mendorong pihak terkait untuk melakukan kajian lebih lanjut.



E. Keaslian Penelitian

Studi sebelumnya mencakup :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan	Perbedaan Penelitian
1	(Basarewan et al., 2022)	Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado	<p>Desain : Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>.</p> <p>Sampel : Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 45 lansia, diambil dari populasi sebanyak 51 lansia menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>.</p> <p>Lokasi : Posyandu Permadi, Kelurahan Lawangirung, Lingkungan II, Kota Manado</p> <p>Variabel Dependen : Kualitas tidur.</p> <p>Variabel Independen : Tingkat kecemasan.</p> <p>Analisis Data : Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik <i>Spearman's rank</i>.</p> <p>Alat Ukur : Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)</i> sedangkan kualitas tidur diukur dengan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>.</p>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia, dengan nilai korelasi sebesar 0,663 dan p-value 0,000 yang menunjukkan hubungan yang kuat.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus tempat yang diteliti. Pada penelitian tersebut dilakukan di tingkat posyandu, sedangkan penelitian mendatang berfokus pada sampel lansia yang berada di panti lansia.
2	(Zhao et al., 2022)	<i>The Relationship between Social</i>	Desain : Desain penelitian ini menggunakan <i>cross-sectional</i> .	Hasil penelitian mengungkapkan	Perbedaan penelitian ini terletak pada temuan yang

		<p><i>Support and Anxiety among Rural Older People in Elderly Caring Social Organizations: A Cross-Sectional Study</i></p>	<p>Sampel : Sampel dalam penelitian ini adalah 822 lansia pedesaan yang tinggal di organisasi sosial perawatan lansia.</p> <p>Lokasi : Provinsi Anhui, China (6 kota: Anqing, Chizhou, Huainan, Luan, Suzhou, Fuyang).</p> <p>Variabel independen : <i>Social support</i>.</p> <p>Variabel dependen : Tingkat kecemasan.</p> <p>Analisis data : Data dianalisis menggunakan uji <i>Independent t-test, One-way ANOVA, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis H test</i> dan juga menggunakan uji multivariat <i>generalized linear model</i>.</p> <p>Alat ukur : Pengukuran persepsi dukungan sosial dilakukan menggunakan kuesioner <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i> yang menilai dukungan dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya, sementara itu, tingkat kecemasan dalam dua minggu terakhir diukur dengan <i>Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)</i>.</p>	<p>bahwa dukungan sosial, khususnya dari teman, memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada lansia. Dengan kata lain, semakin besar dukungan sosial yang diterima dari teman, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia.</p>	<p>diperoleh dari penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini berfokus pada hasil dari hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur, sedangkan penelitian sebelumnya berfokus pada dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan.</p>
3	(Chang et al., 2020)	<p><i>Relationship between anxiety and sleep quality in patients attending Kecamatan Penjaringan Public</i></p>	<p>Desain : Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>.</p> <p>Sampel : Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasien dengan kondisi rawat jalan</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur</p>	<p>Perbedaan penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya terletak pada kondisi sampel penelitian, pada penelitian sebelumnya menggunakan</p>

		<p><i>Health Center, North Jakarta</i></p>	<p>berusia >17 tahun yang datang ke Puskesmas dengan total 434 sampel.</p> <p>Lokasi : Puskesmas Kecamatan Penjaringan, Jakarta Utara.</p> <p>Variabel Independen : Tingkat Kecemasan.</p> <p>Variabel Dependen : Kualitas Tidur.</p> <p>Analisis Data : Data dianalisis menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antar variabel dan terdapat hubungan signifikan ($p < 0,001$).</p> <p>Alat Ukur : Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)</i> untuk mengukur tingkat kecemasan dan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> untuk mengukur kualitas tidur.</p>	<p>($p < 0.001$); pasien dengan kecemasan memiliki risiko 7,8 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan yang tidak cemas.</p>	<p>sampel lansia dengan kondisi rawat jalan, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan sampel lansia dengan aktivitas fisik ringan sampai sedang.</p>
4	(Aliabadi et al., 2017)	<p><i>Sleep Quality and Its Contributing Factors Among Elderly People: A Descriptive-Analytical Study</i></p>	<p>Desain : Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>.</p> <p>Sampel : Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia dengan usia >60 tahun dengan jumlah sampel 284 tetapi hanya 272 yang memenuhi syarat dengan dipilih <i>dengan two-stage cluster sampling</i>.</p> <p>Lokasi : Pusat layanan kesehatan di Kota Birjand, Iran.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan sekitar 31% lansia mengalami kualitas tidur buruk. Faktor yang berhubungan signifikan dengan kualitas tidur meliputi: jenis kelamin, nyeri, rangsangan lingkungan, aktivitas</p>	<p>Perbedaan penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus area penelitian, pada penelitian tersebut dilakukan di negara Iran, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada negara Indonesia khususnya di Kota Malang.</p>

			<p>Variabel Independen : Jenis kelamin, nyeri, paparan rangsangan lingkungan, aktivitas fisik rutin, masalah menopause.</p> <p>Variabel Dependen : Kualitas Tidur.</p> <p>Analisis Data : Data dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney U test dan Kruskal-Wallis test.</p> <p>Alat Ukur : <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.</p>	<p>fisik teratur, dan masalah menopause.</p>	
5	(Sharifi et al., 2019)	<i>The Relationship between Sleep Quality and Quality of Life of Retired Elders</i>	<p>Desain : Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>.</p> <p>Sampel : Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 177 lansia dengan syarat telah menyelesaikan kuesioner.</p> <p>Lokasi : Isfahan Retirement Center, Isfahan, Iran.</p> <p>Variabel Independen : Kualitas Tidur.</p> <p>Variabel Dependen : Kualitas hidup.</p> <p>Analisis Data : Data dianalisis menggunakan uji Pearson correlation, t-test dan ANOVA.</p> <p>Alat Ukur : Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan <i>Elderly Quality of Life Questionnaire</i> (LIPAD).</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkorelasi negatif dengan kualitas hidup lansia. Lansia dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kualitas hidup lebih tinggi.</p>	<p>Perbedaan penelitian ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya terletak pada instrumen yang akan digunakan, pada penelitian sebelumnya menggunakan instrument LIPAD sedangkan pada penelitian ini menggunakan instrumen GAS.</p>