

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan jumlah lansia yang terus menerus terjadi dapat diartikan sebagai bertambahnya angka harapan hidup pada lansia. Hal ini memberikan tanda bahwa status kesehatan dan kesejahteraan penduduk pada umumnya akan meningkat, termasuk para lansia. Lansia harus menghadapi segala hal permasalahan dimasa tuanya, segala hal bisa dapat terjadi pada lansia mulai dari perubahan kedudukan sosial, risiko terkena berbagai penyakit karena mengalami berbagai penurunan fungsi anggota tubuh, kehilangan pekerjaan, serta berpisah dengan orang yang dicintai (Sartika et al., 2020). Kondisi yang terjadi pada lansia tersebut dapat membuat lansia menjadi lebih rentan untuk mengalami masalah mental seperti depresi. Depresi sendiri salah satu masalah yang sering muncul pada lansia akibat dari proses penuaan pada seseorang (Mualim et al., 2021). Menurut WHO, depresi akan menjadi beban penyakit global nomor dua pada tahun 2020. Pada tahun 2030, depresi diperkirakan menjadi penyebab paling umum masalah kesehatan. Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum di banyak negara dan juga penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kelompok yang rentan terhadap depresi adalah para lansia.

Diperkirakan sebanyak 5.7 % populasi lansia usia 60 tahun ke atas di seluruh dunia menderita depresi. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi orang dewasa maupun dengan prevalensi orang dewasa maupun prevalensi global, yaitu sebesar 5% untuk populasi orang dewasa dan 3.8% untuk global. Hal ini juga didukung laporan nasional riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018. Hasil RISKESDAS menunjukkan prevalensi depresi tertinggi ada pada

kelompok yang berusia 55 – 64 tahun, 65-74 tahun dan 75 tahun keatas. Dimana hal tersebut masing-masing kelompok memiliki prevalensi depresi sebesar 6.5%, 8.5%, dan 8.9% . Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi kelompok usia lainnya yang berkisar 5.4% hingga 6.2% (Priyadi, 2023). Depresi dapat diartikan gangguan mental yang umumnya gejalanya ditandai dengan hilangnya minat, terjadinya penurunan energi, perasaan mudah bersalah atau rendah diri, tidur terasa sulit, nafsu makan menurun, selalu merasa lelah dan konsentrasi terganggu (Khamid et al., 2019).

Jumlah populasi lansia yang mengalami depresi yang berada atau tinggal di institusi (panti jompo) lebih banyak sekitar 50-70% sedangkan pada lansia yang mengalami depresi dan tinggal bersama keluarga seekitar 10-15% saja dengan depresi ringan, sedang hingga depresi berat (Hartutik & Nurrohmah, 2021). Tingkat depresi pada lansia dipengaruhi oleh perhatian orang yang merawatnya. Perasaan kesepian dan tidak berdaya merupakan awal dari depresi akibat kegagalan yang dialami lansia. Masalah depresi ini dapat berupa akut maupun kronik selain itu juga dapat menyebabkan gangguan kemampuan terhadap individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Depresi bagi lanjut usia dapat berpengaruh pada kualitas tidurnya sehingga masalah tersebut membuat tidurnya terasa tidak nyaman dan juga tidak nyenyak (Annisa & Anita, 2020).

Seiring bertambahnya usia pada seseorang masalah atau gangguan pada tidur dapat meningkat lebih buruk dan dapat berakibat fatal. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dikaitkan dengan terjadinya penyakit kardiovaskuler, masalah pada fisik, mental dan kesejahteraan sosial (Ma et al., 2020). Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak menunjukkan adanya adanya tanda-tanda kurang tidur dan juga tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Gejala yang terjadi pada seseorang yang mengalami

gangguan tidur yaitu seperti perasaan yang mudah lelah, menjadi pribadi yang mudah terangsang dan sering gelisah, tubuh menjadi lesu dan apatis, mata mengalami kehitaman di sekitar mata terutama dibawah mata selain itu kelopak mata menjadi bengkak, konjungtiva bengkak, mata menjadi perih dan merah, mengalami sakit kepala dan sering menguap (Dahroni et al., 2019). Kualitas tidur dapat mencakup durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif misalnya seperti tidur malam dan istirahat. Baik tidaknya kualitas tidur dapat dilihat dari kebugaran, kesehatan dan bagaimana seseorang tersebut terlihat segar pada saat pagi hari .

Gangguan Tidur merupakan suatu kondisi dimana yang memiliki ciri khas dengan gangguan dalam jumlah, kualitas dan waktu tidur pada seseorang. Waktu untuk seorang lansia masuk tidur akan membutuhkan waktu lebih lama atau berbaring lama di tempat tidur sebelum benar-benar tertidur dan juga mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya. Perubahan pola tidur pada seorang lansia tersebut dapat menjadi bagian normal dari proses suatu penuaan yang normal. Tetapi banyaknya gangguan tersebut bisa dikaitkan dengan proses patologis yang tidak dianggap sebagai bagian normal dari penuaan (Hasibuan & Jullianir, 2021).

Lansia yang tinggal di panti jompo telah banyak menunjukkan adanya gangguan tidur yang lebih kompleks. Hal tersebut dibuktikan dengan lansia yang lebih sering terjaga pada saat malam hari, mengalami kesulitan untuk memulai tidur, terbangun di saat tengah malam dan terbangun lebih cepat pada pagi hari. Hal tersebut lebih sering terjadi pada lansia khususnya yang berada di panti dimana pada lansia tersebut yang mempunyai kondisi sleep hygiene yang buruk (Lee et al., 2020). Dari studi yang dilakukan pada tanggal 30 Maret 2023 tepatnya di Pondok lansia Al-Ishlah & dipanti jompo KNDJH Malang, dan setelah dilakukan wawancara kepada perawat maupun pengurus lembaga bahwasannya lansia diasana sering

melamun, mudah marah, banyak pikiran, ingin berkumpul kembali bersama keluarga dan salah satu faktornya yaitu dikarenakan lansia yang berada disana banyak yang mengalami berbagai penyakit dan ditinggalkan oleh keluarganya. Sehingga berdasarkan fenomena diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan “Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dipanti Malang” .

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang tertera pada latar belakang tersebut, maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan kualitas tidur pada lansia dipanti malang.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat depresi dengan kualitas tidur pada lansia dipanti malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat depresi pada lansia dipanti Malang.
2. Mengidentifikasi tingkat kualitas tidur pada lansia dipanti Malang.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat depresi dengan kualitas tidur pada lansia dipanti malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan mampu menambah kajian teoritis, wawasan dan pengetahuan baru terkait dengan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

1.4.2 Manfaat Klinis

1. Bagi Peneliti

Peneliti mampu mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat depresi dengan kualitas tidur pada lansia dipanti malang.

2. Bagi Perawat

Penelitian ini sangat diharapkan dapat dijadikan sumber-sumber informasi dalam pengembangan intervensi keperawatan mengenai permasalahan tidur pada lansia.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Menurut Penelitian (Nurma., 2022) yang berjudul “Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2022” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2022. Jenis penelitian analitik korelasi dengan pendekatan penelitian kuantitatif dan desain penelitian dengan metode cross sectional. Penelitian tanggal 31 Mei – 7 Juni 2022. Populasi seluruh lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin berjumlah 110 orang. Jumlah sampel sebanyak 68 orang menggunakan metode accidental sampling. Data di kumpulkan menggunakan kuesioner tingkat depresi Geriatric Depression Scale (GDS), dan kuesioner kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kemudian di analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Chi-Square. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 63,2% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 57,4% responden memiliki tingkat depresi ringan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,002$ ($p < 0,05$) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat depresi

dengan kualitas tidur pada lansia. Disarankan bagi PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin untuk dapat menambah serta variasi kegiatan untuk lansia di dalam maupun diluar ruangan untuk menghindari kejenuhan pada lansia dan memfasilitasi hobi lansia sehingga dapat mengurangi tingkat depresi pada lansia.

2. Menurut Penelitian (Muhammad, 2022) yang berjudul “Hubungan Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara depresi dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Desain penelitian ini adalah Kuantitatif Analitik dengan pendekatan Cross sectional. Jumlah responden sebanyak 87 orang lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih. Cara pengambilan sampel dengan teknik Purposive Sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2021 sampai bulan Januari 2022. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan GDS untuk mengukur depresi lansia dengan cara wawancara terpimpin. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (57,5%) memiliki kualitas tidur buruk dan hampir separuh (49,4%) responden mengalami depresi ringan. Hasil uji Chi-Square didapatkan ada hubungan antara depresi dengan kualitas tidur lansia (P value =0,027).
3. Menurut penelitian (Ati et al., 2021) yang berjudul “Pengaruh Tingkat Depresi terhadap Kualitas Tidur dan Pengaruh Depresi terhadap Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh tingkat depresi terhadap kualitas tidur dan pengaruh depresi terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia. Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan pengumpulan data atau informasi dari jurnal atau sumber-sumber resmi yang lain. Hasil, dari 25 jurnal yang telah ditelaah didapatkan bahwa, lanjut usia yang mengalami depresi ringan dan

sedang-berat cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan pada lansia yang mengalami depresi ringan tidak terdapat korelasi yang bermakna dengan kejadian insomnia. Sebaliknya kejadian depresi sedang-berat pada lansia memiliki korelasi yang berarti dengan insiden insomnia. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh depresi ringan terhadap kualitas tidur pada lanjut usia yang mengalami depresi ringan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, lama tidur yang kurang dari 6.5 jam. dan pengaruh depresi sedang-berat terhadap kualitas tidur depresi sedangberat menyebabkan penurunan kualitas tidur yang dilihat dari lama tidur yang lebih panjang, tidur yang tidak adekuat, kelelahan di siang hari pada lanjut usia.

