

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kemunduran psikologis lansia terjadi secara bertahap, dan penurunan kondisi tersebut dapat menyebabkan stres, ansietas (kecemasan), dan depresi pada beberapa orang. (Setiadi, E. 2023). Banyak faktor yang menyebabkan masalah psikososial pada lansia, dan faktor-faktor ini berasal dari berbagai aspek, di antaranya perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. (Vindi et al. 2019). Di seluruh dunia, depresi, kecemasan, dan stres adalah masalah kesehatan mental yang semakin meningkat. Lansia sekarang sering mengalami masalah fisik dan mental seperti insomnia, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk depresi, kecemasan, dan stres. (Setyarini et al. 2019). Dengan berbagai cara, depresi, kecemasan, dan stres dapat menyebabkan insomnia. Stres dapat membuat tubuh tetap siaga, sehingga sulit untuk rileks dan tidur. Depresi dan kecemasan juga dapat menyebabkan pikiran mengganggu, sehingga sulit untuk tidur (Setyarini et al. 2019). Orang lanjut usia membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur (mereka berbaring di tempat tidur lebih lama sebelum tertidur) dan memiliki periode tidur nyenyak yang lebih sedikit atau lebih pendek.

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2030, jumlah lansia diperkirakan mencapai 28.000.000 (11,34%) dari total populasi. (WHO, 2020). Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi depresi pada lansia diperkirakan mencapai 7,9%, sementara prevalensi kecemasan dan stres mencapai 11,5% dan 14,6%. Angka-angka ini menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres merupakan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat di seluruh dunia. Berdasarkan data dari Hasil Riset Kesehatan Dasar

(Riskesdas) tahun 2021, Prevalensi depresi pada lansia di Provinsi Jawa Timur adalah 16,0%. Prevalensi kecemasan pada lansia di Provinsi Jawa Timur adalah 34,9%. Prevalensi stres pada lansia di Provinsi Jawa Timur adalah 24,5%. Di kabupaten malang sendiri Sekitar 6,1% lansia berusia 60 tahun ke atas mengalami depresi data juga menunjukkan bahwa prevalensi ansietas pada lansia di Kabupaten Malang mencapai 6,2% (Riskesdas., 2018) Menurut jurnal “gambaran pengendalian emosi lansia dalam lingkungan padat penduduk perun gardenia kabupaten malang” menunjukkan bahwa 58,6% lansia mengalami depresi lalu sekitar 30.4% lansia mengalami kecemasan yang signifikan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka dan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 80.6% penduduk lansia di perumahan tersebut mengalami stress kategori sedang (Anggraini et al., 2022). Data jurnal keperawatan malang Menyebutkan bahwa sekitar 67% dari populasi lansia mengalami masalah tidur, khususnya insomnia. (Cici Haryati et al., 2022). Insomnia pada lansia di RT 23 RW 04 Kebonagung, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang, merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa 40% lansia mengalami insomnia sedang, 27% mengalami insomnia parah, 20% insomnia ringan, dan 13% tidak mengalami insomnia sama sekali. (Winata., 2021).

Depresi, kecemasan, dan stres adalah tiga gangguan mental yang umum terjadi pada orang lanjut usia gangguan tersebut dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk kualitas tidur. Kualitas tidur orang tua harus mendapat perhatian yang lebih besar karena jika dibiarkan, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan tubuh dan menurunkan harapan hidup orang tua (Cherukuri et al., 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia yang adalah stress psikologis, gizi, lingkungan, motivasi, gaya hidup dan olahraga (Nursalam et al.,

2018). Sangat banyak faktor psikologis yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada orang tua. Termasuk pengalaman traumatis dalam hidup, masalah rumah tangga sebelumnya, kekhawatiran saat ini dan masa depan, mimpi buruk, dan perasaan gelisah. Gangguan tidur di malam hari dapat terjadi karena lansia yang stres dan memilih untuk tidur di siang hari. Hal ini berdampak negatif pada kualitas tidur orang tua (Utami et al., 2021). Gangguan tidur pada lansia merupakan fenomena yang umum terjadi. Beberapa bentuk gangguan tidur yang sering dialami lansia meliputi insomnia, sleep apnea, sindrom kaki gelisah (Restless Legs Syndrome), gangguan ritme sirkadian, dan gangguan perilaku tidur REM. Perubahan ini sering kali dikaitkan dengan efek penuaan, seperti menurunnya hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur-bangun. Gangguan tidur dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup lansia, seperti menyebabkan kelelahan, kantuk berlebihan di siang hari, gangguan kognitif, dan risiko kecelakaan atau jatuh. Studi juga menunjukkan adanya hubungan antara gangguan tidur dan risiko penurunan kognitif, termasuk potensi peningkatan risiko demensia. Fenomena ini menyoroti pentingnya perhatian pada pola tidur lansia untuk menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi lebih lanjut. (KEMENKES RI., 2024), (Hallo Sehat., 2024)

Kebugaran, kesehatan, dan penampilan segar di pagi hari adalah semua indikator kualitas tidur yang baik (Prastyo et al., 2017). Hormon memainkan peran penting dalam mengatur mood dan emosi. Ketidakseimbangan hormon dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres. Hormon serotonin memainkan peran penting dalam tingkat depresi. Serotonin adalah neurotransmitter yang terlibat dalam regulasi suasana hati, tidur, nafsu makan, dan fungsi kognitif. Kurangnya serotonin atau gangguan dalam

sistem serotonin di otak dapat mengganggu mood dan menyebabkan gejala depresi. (J Philip et al., 2015). Norepinefrin juga berperan dalam kecemasan. Kadar norepinefrin yang tinggi dapat menyebabkan gejala kecemasan seperti kegelisahan, tremor, dan keringat dingin. (Doe Jane., 2023) Stres kronis dapat menyebabkan disregulasi kortisol, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, depresi, dan kecemasan. (Peter., 2022)

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan pada tahun 2016 dalam *Journal of the American Geriatrics Society*, orang tua yang depresi memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur seperti parasomnia, gangguan tidur REM, dan insomnia daripada orang tua yang mengalami kecemasan atau stres. Gangguan tidur tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia dan dapat memperburuk gejala depresi serta kecemasan karena stress dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh gangguan tidur tersebut (Parati G, et al. 2018) Penelitian tentang hubungan depresi, kecemasan, dan stress terhadap kualitas tidur lanjut usia dilakukan di negara-negara maju seperti Amerika Serikat, Eropa, dan Australia, tetapi tidak banyak penelitian yang dilakukan di Indonesia. Penelitian tentang orang tua biasanya dilakukan pada orang tua yang tinggal di rumah sakit atau panti jompo, tetapi masih sedikit yang dilakukan pada orang tua pada umumnya atau dalam komunitas. Berdasarkan perbedaan tersebut, masih ada kemungkinan besar penelitian tentang hubungan depresi, kecemasan, dan stress terhadap kualitas tidur orang tua. (Annisa Nur et al., 2020)

Gangguan kesehatan mental ini dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup lansia, termasuk kualitas tidur mereka. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan, dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko jatuh. Untuk

meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara depresi, anxiety, dan stress dengan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara depresi, anxiety dan stress dengan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan permasalahan yang tertulis di atas maka penulis ingin mengangkat masalah tentang hubungan antara depresi, anxiety, dan stress dengan kualitas tidur pada lansia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan mengembangkan kebijakan dan program yang dapat meningkatkan akses lansia ke layanan kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan Tingkat Depresi, Anxiety, dan Stress terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu desa Bokor, kabupaten Malang.

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

untuk mengetahui hubungan tingkat depresi, anxiety, stress dengan kualitas tidur pada lansia di desa bokor

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat antara depresi, anxiety dan stress pada lansia di desa bokor
- b. Mengidentifikasi tingkat kualitas tidur pada lansia di desa bokor
- c. Menganalisis apakah terdapat hubungan tingkat depresi, anxiety stress dengan kualitas tidur pada lansia

1.4 Manfaat

1. Manfaat teoritis

- a. Meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara depresi, anxiety, dan stress dengan kualitas tidur pada lansia.
2. Manfaat praktis
 - a. Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia dengan meningkatkan kualitas tidur mereka.
 - b. Penelitian ini dapat membantu pasien lansia dan keluarganya untuk lebih memahami gejala, penyebab, dan faktor risiko depresi, ansietas, dan stres. Pemahaman yang lebih baik ini dapat membantu pasien untuk mencari bantuan yang tepat dan mengelola kondisinya dengan lebih efektif.
 - c. Penelitian ini dapat membantu perawat untuk memahami bahwa depresi, ansietas, dan stres adalah faktor penting yang dapat memengaruhi kualitas tidur lansia. Pemahaman ini dapat membantu perawat untuk melakukan penilaian yang lebih komprehensif terhadap pasien lansia dan untuk memberikan perawatan yang lebih holistik.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Judul: Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan. Penulis: Rama Yunita, Utari Christya Wardhani, Mira Agusthia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian ini adalah 85 lansia yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat stres dan kuesioner kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan (p -value = 0,000).

2. Judul : Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. Jurnal ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat depresi yang dialami oleh lansia di wilayah kerja Puskesmas Guguak, Kabupaten 50 Kota, Payakumbuh. Penelitian ini penting karena lansia sering mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, termasuk depresi. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Guguak. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat depresi dengan alat ukur standar, seperti Geriatric Depression Scale (GDS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi depresi di kalangan lansia cukup tinggi. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat depresi di antaranya adalah kondisi kesehatan fisik yang buruk, isolasi sosial, kehilangan pasangan, dan kurangnya dukungan keluarga. Lansia yang memiliki penyakit kronis atau keterbatasan mobilitas cenderung mengalami depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang sehat.
3. Jurnal yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan" oleh Rama Yunita (2022) membahas dampak stres terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini menyoroti berbagai perubahan fisik dan mental yang dialami oleh lansia, termasuk masalah insomnia yang sering muncul akibat tingkat stres yang tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat

stres dan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop, Kab. Bintan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan korelasi dengan desain cross-sectional, melibatkan 85 lansia sebagai sampel. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur, dengan p-value sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa lansia yang mengalami stres cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang jelas antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia di wilayah tersebut. Oleh karena itu, disarankan agar lansia mengatur waktu tidur dengan baik dan menghindari faktor risiko yang dapat mengganggu kualitas tidur mereka, seperti stres

4. Jurnal: The Association Between Sleep Quality and Psychological Distress Among Older Chinese Adults: A Moderated Mediation Model. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana kualitas tidur mempengaruhi tekanan psikologis, serta faktor-faktor yang dapat memoderasi dan memediasi hubungan ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Data dikumpulkan dari sejumlah besar lansia melalui kuesioner. Alat ukur yang digunakan termasuk Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur dan berbagai skala standar untuk mengukur tekanan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan terkait dengan peningkatan tekanan psikologis di antara lansia.
5. Jurnal : Sleep Quality in Older Adults : A Systematic Review adn Meta-Analysis jurnal Sleep Medicine review tahun 2018. Dalam jurnal tersebut para penulis

melakukan tinjauan sistematis dan meta analisis terhadap 191 studi, hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur (sleep latency) dibandingkan dengan orang dewasa muda. Rata rata sleep latency pada lansia adalah 15-20 menit, sedangkan rata rata sleep latency pada orang dewasa adalah 10-15 menit. Jurnal ini juga menunjukkan bahwa lansia lebih sering terbangun di malam hari (awakenings) dibandingkan dengan orang dewasa muda. Rata-rata awakenings pada lansia adalah 1-2 kali per malam, sedangkan rata-rata awakenings pada orang dewasa muda adalah 0-1 kali per malam

