

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Orang lanjut usia (lansia), menurut definisi *World Health Organization* (WHO), adalah orang usia 60 tahun ke atas yang terdiri dari (1) usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, (2) usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan (3) usia sangat lanjut (*very old*) di atas 90 tahun (Raharja, 2013). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan usia harapan hidup (UHH). Pada tahun 2000 UHH di Indonesia adalah 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,18%). Angka ini meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%) dan pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,58%) (Kemenkes, 2013). Peningkatan usia harapan hidup tersebut bisa karena pengaruh kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang kedokteran.

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik dan merupakan salah satu aspek yang

dapat berpengaruh pada kualitas hidup manusia. Terdapat perbedaan pola tidur pada usia lanjut dibandingkan dengan usia muda (Prayitno, 2002). Pada kelompok usia lanjut, kebutuhan tidur akan berkurang dan mereka cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya. Pada usia 12 tahun kebutuhan untuk tidur adalah sembilan jam, berkurang menjadi delapan jam pada usia 20 tahun, tujuh jam pada usia 40 tahun, enam setengah jam pada usia 60 tahun, dan enam jam pada usia 80 tahun (Prayitno, 2002).

Dengan bertambahnya jumlah lansia, maka jumlah permasalahan pada lansia juga akan bertambah. Lebih dari 80% penduduk usia lanjut menderita penyakit fisik yang mengganggu fungsi mandirinya. Sejumlah 30% pasien yang menderita sakit fisik tersebut menderita kondisi komorbid psikiatrik, terutama depresi dan anxietas. Sebagian besar usia lanjut yang menderita penyakit fisik dan gangguan mental tersebut menderita gangguan tidur (Prayitno, 2002).

Gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% dan yang paling sering ditemukan adalah insomnia. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan. Selama tidur malam, seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Hal ini berbeda dengan lansia yang lebih sering terbangun (Amir, 2007).

Kualitas hidup merupakan salah satu hal yang penting untuk diperhatikan karena menurut konstitusi WHO, kesehatan meliputi kesehatan fisik, mental, serta sosial secara keseluruhan. Pengukuran kesehatan serta perawatan kesehatan tidak hanya ditunjukkan oleh perubahan frekuensi dan beratnya penyakit, melainkan juga harus meliputi kenyamanan hidup yang dapat dinilai melalui peningkatan kualitas hidup (Pangkahila, 2007).

WHO mengartikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai posisinya dalam kehidupan, dalam konteks kultur dan sistem nilai di mana mereka hidup, dan dalam hubungan dengan tujuan, harapan, standar yang ada, dan perhatian mereka (Pangkahila, 2007). Sedangkan kualitas hidup lansia merupakan suatukomponen yang kompleks, mencakup usia harapanhidup, kepuasan dalam kehidupan, kesehatan psikisdan mental, fungsi kognitif, kesehatan dan fungsi fisik,pendapatan, kondisi tempat tinggal, dukungan sosialdan jaringan sosial (Sutikno, 2011).Lansia dikatakan memiliki hidup yang berkualitas apabila mereka memiliki kondisi fungsional yang optimal, sehingga mereka dapat menikmati masatuanya dengan penuh makna, membahagiakan danberguna.

Selain permasalahan tersebut,peningkatan jumlah lansia di Indonesia serta peningkatan kesibukan dari keluarga juga memunculkan kenyataan baru yaitu semakin banyak jumlah lansia yang tinggal di panti-panti wreda.

Sebagian dari lansia yang dikirim oleh keluarganya ke panti wreda, akan merasa tersisih atau terbuang bahkan merasa tidak dibutuhkan peranannya sebagai anggota keluarga. Mereka akan mengalami perubahan sosial dan apabila mereka tidak dapat menyesuaikan diri, akan timbul permasalahan-permasalahan yang bisa menjadi tekanan bagi dirinya antara lain merasa ditolak, disisihkan, putus asa, mengalami isolasi sosial, dan sebagainya. Hal ini dapat berpengaruh pada kualitas hidup dari para lansia yang ternyata cukup berpengaruh terhadap tingkat pembangunan di Indonesia karena sebagian besar lansia merasa bahagia ketika mereka dapat berhubungan dan berkumpul dengan anak cucunya (Ernawaty, 2006).

Berdasarkan fenomena meningkatnya jumlah lansia yang tinggal di panti wreda, tingginya angka gangguan pola tidur pada lansia, serta pentingnya kualitas hidup lansia, maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda.

1.2. Rumusan Masalah

1.2.1. Bagaimana hubungan antara pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan antara pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Menjelaskan hubungan lama gangguan pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda

1.3.2.2. Mempelajari domain dari kualitas hidup yang paling berhubungan dengan pola tidur yang dimiliki para lansia di panti wreda

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan penulis mengenai hubungan pola tidur dengan kualitas hidup dari lansia serta sebagai sarana pembelajaran metodologi penelitian

1.4.2. Bagi fakultas

Penelitian ini bermanfaat sebagai tambahan referensi bagi para mahasiswa atau peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pola tidur dengan kualitas hidup lansia

1.4.3. Bagi masyarakat

Penelitian ini bermanfaat untuk memberi gambaran mengenai pola tidur dan kualitas hidup lansia di panti wreda, agar dapat menjadi tambahan wawasan bagi masyarakat dalam deteksi dini gangguan pola tidur lansia dan dalam merawat para lansia guna meningkatkan kualitas hidup lansia

1.4.4. Bagi panti wreda

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan para pengurus panti sehingga dapat melaksanakan program-program guna meningkatkan kualitas hidup para lansia yang ada di panti tersebut dan agar mereka dapat mendeteksi secara dini masalah gangguan pola tidur lansia di panti tersebut