

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Mujahidullah, 2012). Pada orang lanjut usia akan terjadi beberapa perubahan pada dirinya. Perubahan seiring karena penuaan yaitu salah satunya perubahan pola tidur. Karena itu, untuk mengompensasi kehilangan waktu tidurnya di malam hari terkadang lansia mengganti kesulitan tidur malamnya dengan tidur siang (Sunaryo, 2016). Akibat proses penuaan ini, mau tidak mau terjadi kemunduran kemampuan otak pula. Di antara kemampuan yang menurun secara linier atau seiring dengan proses penuaan adalah *Intelegentia Quotion* (IQ) dan ingatan (Memori) yang merupakan bagian dari kemampuan kognitif lansia (Mujahidullah, 2012).

Lansia memiliki masalah sulit memulai tidur dan merasa lelah ketika terbangun (Dewi, 2014). Sehingga dapat berpengaruh pada kualitas tidur lansia tersebut. Apabila pemenuhan kebutuhan tidur tidak terpenuhi pada lansia dapat berdampak kelelahan fisik dan stres secara mental, kulit kusam, depresi & gangguan psikologis, penyakit kardiovaskular, diabetes dan menurunnya kemampuan kognitif. Kondisi ini dapat memperburuk fungsi kognitif dari lansia tersebut (Sunaryo, 2016).

Hasil dari Survey Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2012, ditemukan bahwa prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia sekitar 41,05%. Sebanyak 52,12% dari jumlah lansia mengalami gangguan tidur tiap malam hari di Jawa Timur (Riskesdas, 2013). *National Institute of Health Consensus Development Conference* tahun 1990 menyatakan bahwa gangguan tidur menyerang 50% orang dengan usia 65 tahun yang tinggal di rumah (Maas, 2011).

Hasil penelitian Nabil & Sulistyarini (2014), menunjukkan bahwa dari 111 lansia yang tinggal bersama keluarga di rumah didapatkan 49,6% lanjut usia memiliki kualitas tidur yang kurang dan 62 lanjut usia yang tinggal di Panti Werdha diketahui bahwa 66,1% lanjut usia mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian Maryati dkk (2013) menunjukkan bahwa dari 30 lansia yang tinggal di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, 46,7% diantaranya mengalami gangguan kognitif berat.

Lai (2001, dalam Wavy, 2008) menjelaskan bahwa kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tidur tanpa bantuan medis. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia antara lain penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stres emosional, motivasi, diet, medikasi, dan latihan (Saryono & Widiyanti, 2011).

Perubahan yang terjadi pada kualitas tidur lansia ialah waktu tidur berkurang dan tidur REM memendek. Pada kasus lansia terjadi penurunan tahap IV NREM, bahkan terkadang tidak ada (Mubarak, 2007). Apabila kualitas tidur memburuk maka tidak terjadi pembaruan sel-sel khusus di otak, sehingga terjadi

kerusakan jaringan otak yang berdampak pada fungsi kognitifnya (Potter & Perry, 2011).

Saladin (2007) mengatakan bahwa fungsi kognitif adalah suatu kegiatan mental yang dimiliki manusia yang di antaranya perhatian, persepsi, proses pikir, pengetahuan, dan memori. Ada beberapa faktor yang memengaruhi fungsi kognitif antara lain, status kesehatan, usia, jenis kelamin, status pendidikan.

Adapun hasil penelitian Sari, dkk (2016) menunjukkan bahwa dari 38 responden lanjut usia yang tinggal di BPLU Senjah Ceria Provinsi Sulawesi Utara terdapat 21,1% lanjut usia memiliki kualitas tidur buruk dengan keluhan sering terbangun di malam hari dan 31,5% mengalami dugaan gangguan kognitif.

Berdasarkan uraian di atas, melalui penelitian sebelumnya yang dilakukan di Panti Werdha dan di rumah bahwa komponen kualitas tidur saling berhubungan dengan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Sari tahun 2016 menggunakan dua aspek penilaian, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk penilaian kualitas tidur dan *Mini-Mental State Exam* (MMSE) untuk penilaian fungsi kognitif. Pembeda dari peneliti lainnya yaitu peneliti mengganti komponen penilaian fungsi kognitif menggunakan *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ) dan memodifikasi instrumen penelitian kualitas tidur yang mengacu pada PSQI. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada orang lanjut usia di Panti Werdha ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada orang lanjut usia di Panti Werdha.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kualitas tidur pada orang lanjut usia di Panti Werdha.
- 2) Mengidentifikasi fungsi kognitif pada orang lanjut usia di Panti Werdha.
- 3) Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada orang lanjut usia di Panti Werdha.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru secara teoritis dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

1.4.2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Pendidikan

Memberi informasi tambahan tentang hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada orang lanjut usia di Panti Werdha.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan atau dikembangkan, dan juga dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian yang lebih lanjut.

3) Bagi Panti Werdha

Aspek ini memberikan informasi tentang kesehatan lansia di panti werdha, agar tetap membantu meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia.

4) Bagi Keperawatan Gerontik

Memberikan informasi tentang hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada orang lanjut usia di Panti Werdha, yang dapat meningkatkan perawatan bagi lansia yang didapatkan yang mengalami masalah baik secara kualitas tidur maupun fungsi kognitifnya. Serta dapat digunakan sebagai referensi apabila ingin memberikan intervensi yang terkait dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lansia.