

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, angka harapan hidup (AHH) di Indonesia semakin mengalami peningkatan. Terdapat perbedaan AHH antara perempuan dan laki – laki. Laki – laki memiliki rata – rata AHH sebesar 72,01 tahun, sedangkan perempuan sebesar 76,19 tahun (BPS, 2024). Angka tersebut tercatat sudah meningkat secara signifikan setiap tahunnya. Meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia menunjukkan menurunnya angka kematian dan meningkatkan derajat kesehatan karena taraf hidup dan pelayanan kesehatan juga semakin meningkat yang memberikan pengaruh terhadap peningkatan jumlah lansia di Indonesia.

Menurut *World Health Organization* (WHO) lanjut usia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas. Lanjut usia berada pada tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh beradaptasi terhadap stres lingkungan. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia tahun 2023, jumlah populasi lansia telah mengalami peningkatan 1,27% daripada tahun sebelumnya yaitu 10,48% menjadi 11,75% pada tahun 2023. Sementara persentase populasi lansia di provinsi Jawa Barat dengan kelompok usia 60 sampai 69 tahun dengan persentase 64,17%, kelompok usia 70 sampai 79 tahun dengan persentase 27,58%, dan kelompok usia diatas 80 tahun dengan persentase 8,24% (BPS, 2023).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan menyebabkan peningkatan permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh lansia. Salah satu permasalahan akibat penuaan yaitu penurunan kualitas tidur seperti kesulitan tidur, rasa tidak puas terhadap kualitas dan kuantitas tidur yang dirasakan oleh lansia dengan jangka waktu yang lama. Masalah umum yang sering dialami lansia dalam tidur yaitu kesulitan untuk memulai tidur (*sleep onset problems*), kesulitan mempertahankan tidur dalam keadaan nyenyak (*deep maintenance problems*), dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening*). Pada lanjut usia, normalnya jumlah waktu tidur cenderung tetap stabil atau konsisten dengan waktu tidur yaitu sekitar 6,5 sampai 7 jam tiap harinya. Hal ini akan

Mutiara Saskia Putri, 2024

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menimbulkan masalah apabila kebutuhan tidur lansia tidak dapat terpenuhi dengan adekuat (Sunarti & Helena, 2018).

National Library of Medicine menyatakan bahwa sekitar 40 sampai 70% lansia mengalami masalah tidur yang kronis (Miner & Kryger, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Gordon dkk. (2022) pada kalangan lansia di komunitas wilayah California menemukan bahwa 18% lansia mengalami insomnia atau kualitas tidur buruk. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi, yaitu sekitar 67% (Prima & Oktarini, 2021). Insomnia menjadi jenis gangguan tidur yang sering dialami lansia. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa gangguan tidur lebih banyak terjadi pada perempuan dengan angka 78,1% pada kelompok usia 60 sampai 74 tahun (Ariana dkk, 2020). Lansia yang mengalami gangguan tidur akan berpengaruh pada kualitas tidurnya. Hal tersebut membuktikan bahwa prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi, sehingga perlu adanya perhatian khusus terhadap kualitas tidur lansia. Pola tidur yang tidak tepat dapat berdampak buruk pada kualitas tidur lansia.

Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang lebih pendek pada lansia akan mengalami kesulitan berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, dan mudah lelah (Ghobadimehr dkk., 2022). Dampak negatif lainnya kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat meningkatkan risiko jatuh, kecelakaan, kelelahan, memperburuk penyakit degeneratif yang dimiliki oleh lansia penurunan kinerja, serta penurunan aktivitas yang dapat berpengaruh pada kemampuan fungsional lansia, seperti penurunan masa dan kekuatan otot yang menyebabkan gangguan keseimbangan (Mashudi, 2020). Kondisi – kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia.

Lansia cenderung kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuhnya, akibatnya sebagian lansia mempunyai pengalaman jatuh lebih dari satu kali setiap tahunnya. Pada lansia terjadi penuaan biologis yang menyebabkan hilangnya massa dan kekuatan otot rangka dengan perkiraan terjadi kehilangan massa otot sebesar 5 sampai 10% setiap dekade setelah usia 50 tahun dan masa otot menyumbang hingga 60% dari berat badan dengan perubahan patologis pada jaringan fisiologis yang sangat mempengaruhi pada lansia (Rodrigues, Domingos, Monteiro & Morouco., 2022).

Proses yang tidak seimbang antara anabolisme (pembentukan jaringan) dan katabolisme (penguraian jaringan) dengan cenderung mendukung katabolisme dapat meningkatkan risiko mudah jatuh pada lansia (Rodrigues, Domingos, Monteiro & Morouco., 2022). Menurut WHO *global report* menunjukkan bahwa kejadian jatuh pada lansia merupakan masalah yang sering meningkat dan berakibat fatal apabila tidak ditangani dengan serius bahkan menyebabkan kematian. Pada usia 65 tahun frekuensi jatuh sekitar 28 sampai 35% dengan frekuensi 2 sampai 4 kali jatuh setiap tahunnya dan semakin meningkat pada usia 70 tahun yang mencapai 32 sampai 42% sebanyak 5 sampai 7 kali setiap tahunnya (Sari, Frisca & Pranata., 2019). Menurut data survey *Indonesian Family Life Survey (IFLS)* bahwa frekuensi jatuh semakin meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada lansia berusia diatas 65 tahun meningkat hingga 30% dan lansia berusia diatas 80 tahun meningkat hingga 50% pada setiap tahunnya (BKKBN, 2020)

Dalam penelitian Susilowati, Nugraha, Sabarinah, Peltzer, Pengpid, & Hasiholan (2020) menemukan perbedaan prevalensi risiko jatuh pada lansia yang tinggal di komunitas atau rumah dan panti di Indonesia tepatnya di tiga provinsi yaitu DKI Jakarta, Bandung, dan Yogyakarta bahwa prevalensi risiko jatuh sebesar 50,5% di panti dan 40,4% di komunitas atau rumah. Lansia yang tinggal di panti jompo lebih sering mengalami jatuh dibandingkan lansia yang hanya tinggal di rumah atau komunitas dengan angka kejadian berkisar 30 sampai 50% setiap tahun dan terus meningkat sebesar 40% mengalami kejadian jatuh berulang (Sari, Dewi & Susanto., 2019).

Risiko jatuh yang tinggi dapat meningkatkan kualitas tidur yang buruk karena risiko jatuh tinggi dapat menyebabkan fungsi fisik dan kognitif yang lebih buruk, kontrol postural yang buruk, dan waktu reaksi yang lebih tinggi (ASLAN dkk. 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Essien dkk. (2018) menemukan bahwa lansia dengan durasi tidur kurang dari 5 jam per malam cenderung memiliki risiko jatuh lebih tinggi dibandingkan dengan durasi tidur 6 sampai 7 jam per malam.

Penelitian Min dkk. (2016) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masalah tidur seperti sering terbangun di malam hari, kesulitan memulai tidur kembali dan merasa tidak segar saat bangun pagi dapat meningkatkan seseorang mengalami kejadian

jatuh. Penelitian yang dilakukan oleh Ma dkk. (2017) menemukan bahwa semakin banyak gejala masalah kualitas tidur, maka semakin tinggi risiko seseorang mengalami setidaknya satu kali jatuh bahkan lebih dari satu kali jatuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Lee dkk. (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor risiko utama terjadinya jatuh pada populasi lansia. Penelitian ini juga menemukan bahwa lansia yang mengalami jatuh memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan lansia yang tidak pernah mengalami jatuh. Hal tersebut disebabkan oleh waktu tidur yang singkat, gangguan tidur meningkat, dan disfungsi pada siang hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia (PPSGL) Ciparay menunjukkan bahwa 8 dari 10 lansia mengalami masalah tidur. Lansia mengungkapkan sering mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kesulitan untuk tidur nyenyak sehingga lansia sering terbangun pada malam hari. Kemudian terdapat 6 dari 10 lansia yang pernah mengalami jatuh selama dan setelah di panti. Observasi lingkungan di PPSGL pada sebagian kloset menggunakan kloset duduk dan tidak semua kasur memiliki pembatas atau pagar pengaman.

Sebagaimana telah diketahui permasalahan kualitas tidur dan risiko jatuh menjadi hal yang paling sering dialami dan terjadi pada lansia sehingga kedua hal tersebut perlu untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi kondisi kesehatan dengan meningkatkan tidur yang berkualitas dan meminimalkan risiko jatuh pada lansia merupakan langkah penting untuk mendukung kesehatan dan kemandirian pada lansia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka perlu dikaji lebih lanjut mengenai kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia. Penulis menganggap penelitian ini penting untuk diteliti karena perlu adanya upaya memvalidasi dan mengonfirmasi dari hasil penelitian yang berbeda sebelumnya untuk mengetahui secara benar hubungan dari variabel – variabel tersebut sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik. Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Jatuh pada Lansia”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada lansia.
2. Mengidentifikasi risiko jatuh pada lansia.
3. Mengidentifikasi hubungan kualitas tidur dan risiko jatuh pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu sumber informasi dan referensi dalam mengembangkan wawasan yang lebih luas dalam bidang kesehatan khususnya ilmu keperawatan gerontik mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai salah satu sumber rujukan atau pengembangan dalam penelitian selanjutnya yang ingin mempelajari topik yang serupa dengan perspektif yang berbeda.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada responden mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman serta menambahkan pengetahuan peneliti mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Adapun sistematika penulisan dalam penyusunan skripsi ini adalah:

1. BAB I Pendahuluan. Bab ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
2. BAB II Kajian Teori. Bab ini berisi teori-teori yang memaparkan mengenai hal-hal yang dikaji pada penelitian dan hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia.
3. BAB III Metode Penelitian. Bab ini berisi desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik pengolahan data, analisis data dan etika penelitian.
4. BAB IV Temuan dan Pembahasan. Bab ini berisi hasil dari penelitian, pengolahan data dan hasil dari pengolahan data.
5. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi. Bab ini berisi simpulan yang diambil dari hasil penelitian yang dirangkum kembali agar pembaca mudah dalam memahami isi penelitian.