

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) (2020) dan Undang-Undang nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lansia merujuk pada kelompok penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun. Definisi usia lanjut yang terdapat dalam Peraturan Presiden nomor 88 tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutan Usia mengacu pada kelompok usia 60 tahun ke atas. Secara global populasi lanjut usia yang berusia di atas 65 tahun mencapai 727 juta orang berdasarkan data pertumbuhan. Menurut *World Health Organization* diperkirakan jumlah lanjut usia di dunia pada tahun 2050 akan meningkat antara 600 juta hingga 2 miliar orang dengan kawasan Asia mengalami perubahan terbesar dengan peningkatan sekitar 82% dalam kurun waktu 25 tahun mendatang (Rosiana. A & Kudus. M, 2018).

Menurut Kemenkes RI (2018) Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah populasi lanjut usia yang signifikan di dunia. Saat ini, diperkirakan terdapat sekitar 18,1 juta individu yang berusia di atas 60 tahun. Namun, perkiraan menunjukkan bahwa angka tersebut akan terus meningkat dan diperkirakan akan mencapai sekitar 29,1 juta individu di masa mendatang. Bahkan, proyeksi juga menunjukkan bahwa jumlah populasi lanjut usia di Indonesia kemungkinan akan mencapai sekitar 36 juta individu pada tahun 2025. Menurut Profil Kesehatan Jawa Barat (2021) jumlah populasi lansia di Jawa Barat mencapai 28.198.855 individu, sedangkan di Kabupaten Sumedang terdapat sebanyak 169.418 individu lanjut usia (Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil, 2022).

Pada tahap lanjut usia terjadi proses degeneratif yang mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis termasuk penurunan kebutuhan akan istirahat dan tidur (Kemenkes RI., 2017). Ketidakpuasan terhadap kebutuhan tidur dapat memiliki dampak negatif pada kondisi fisik dan psikologis orang lanjut usia. Dari perspektif fisik hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan detak jantung, tekanan darah, nafsu makan, dan tingkat gula darah. Di samping itu, mungkin juga terjadi peningkatan produksi hormon stres kortisol. Dari segi psikologis, kurang tidur juga

dapat meningkatkan pelepasan hormon stres kortisol yang dapat mempengaruhi penurunan fungsi kekebalan tubuh, perubahan mental, dan peningkatan tingkat emosi (Randall, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan Ernawati (2022) di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi sekitar 66,7% lansia yang berpartisipasi dalam penelitian menghadapi kesulitan dalam tidur yang berkualitas rendah, sementara 72,2% dari mereka mengalami gangguan tidur yang ringan. Faktor-faktor seperti biologis, emosional, dan medis memengaruhi kondisi tersebut. Kualitas tidur lansia terus memburuk di mana banyak dari mereka mengalami kesulitan tidur selama periode 30-60 menit serta terjadi penurunan fungsi neuron yang mengatur pola tidur (*nukleus preoptik ventrolateral*). Tidur berlebihan di siang hari juga dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan depresi pada lansia (Wulan, 2022).

Menurut Prayitno (2019) salah satu metode yang efektif untuk mencapai tidur malam yang baik pada lansia adalah dengan menjaga pola tidur yang sehat. *Sleep hygiene* merujuk pada kebiasaan dan praktik yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Dengan menjaga *sleep hygiene* dapat mencegah timbulnya gangguan tidur. Gangguan tidur sering kali merupakan indikasi dari adanya masalah dalam *sleep hygiene*. Sebagai contoh lansia yang memiliki *sleep hygiene* yang buruk sering kali menghabiskan waktu yang lebih lama di tempat tidur. *Sleep hygiene* mencakup faktor-faktor seperti kondisi lingkungan saat tidur dan kebiasaan atau tindakan yang dilakukan sebelum tidur. Dengan melakukan perubahan yang bertujuan untuk meningkatkan kebersihan tidur dapat meningkatkan kualitas dan jumlah tidur yang didapatkan (Rahmah., dkk, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Mindell *et al.* (2009) menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan *sleep hygiene* yang baik dengan tidur yang berkualitas. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Suen *et al.* (2008) yang menemukan bahwa individu yang mengalami masalah tidur terutama wanita cenderung memiliki kebiasaan *sleep hygiene* yang kurang optimal.

Hasil studi pendahuluan tanggal 07 Maret 2023 pada petugas program lansia di puskesmas Cimalaka didapatkan hasil lansia di Kecamatan Cimalaka sebanyak 8.671 jiwa. Jumlah paling banyak yaitu di Desa Licin dengan 737 jiwa. Pada tanggal 08 Maret 2023 dilakukan wawancara dengan 7 orang lansia dan dari jumlah tersebut

6 responden mengungkapkan mengalami kesulitan tidur. Mereka sering terjaga di tengah malam karena keinginan untuk buang air kecil (BAK), mengalami nyeri punggung, dan merasa kepanasan. 2 lansia mengalami waktu tidur kurang dari dua jam, sementara 4 lansia lainnya membutuhkan waktu tidur lebih dari dua jam. Berdasarkan fenomena di atas, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "gambaran *sleep hygiene* pada lansia".

1.2 Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana gambaran *sleep hygiene* pada lansia yang tinggal di Desa Licin".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran *sleep hygiene* pada lansia yang tinggal di Desa Licin.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* kategori baik pada lansia yang tinggal di Desa Licin
2. Untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* kategori sedang pada lansia yang tinggal di Desa Licin
3. Untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* kategori buruk pada lansia yang tinggal di Desa Licin

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai kondisi *sleep hygiene* pada lansia, dengan harapan bahwa pihak puskesmas dapat meningkatkan upaya untuk mengedukasi dan mendorong kebiasaan tidur yang baik sebagai langkah untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi yang berguna untuk meningkatkan dan memperluas pengetahuan tentang *sleep hygiene*.

3. Manfaat Pengembangan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian yang akan datang.