BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (Lestari, et al., 2024). Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process atau* proses penuaan (Said, Kasmawati, & Sartika, 2024). Seiring bertambahnya usia, manusia mengalami penurunan fungsi fisiologis akibat proses penuaan, yaitu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, mengganti, dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tubuh menjadi kurang mampu bertahan terhadap infeksi maupun memperbaiki kerusakan yang diderita, kondisi ini kemudian memunculkan berbagai masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, seperti gangguan pendengaran, nyeri punggung dan leher, osteoporosis, penyakit jantung, diabetes melitus, kolesterol tinggi, dan hipertensi (Sakti et al., 2025).

Bedasarkan Data WHO (2024) mencatat Jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas di seluruh dunia diproyeksikan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030. Bahkan, berdasarkan hasil proyeksi, jumlah populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia kembali mengalami peningkatan dua kali lipat (2,1 miliar) pada tahun 2050 (WHO, 2024). Indonesia saat ini telah berada pada struktur penduduk tua (*aging population*), tepatnya Indonesia telah memasuki ageing population sejak tahun 2021 silam. Berdasarkan laporan oleh Badan Pusat Statistik, rata-rata usia harapan hidup penduduk Indonesia telah mencapai 74,15 tahun pada tahun 2025. (BPS, 2025) Pada awal tahun 2025 jumlah lansia telah mencapai 11,8 persen atau hampir mencapai 34 juta jiwa, pada persentase lansia di Jawa Timur pada tahun 2024 telah mencapai 6.254.450 jiwa, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 6.052.234 jiwa. Jumlah lansia di. Kabupaten Malang menunjukan angka 391.786 penduduk berdasarkan laporan. Dinas Kesehatan Kabupaten malang (BPS, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu Kampung Anyar, menunjukkan bahwa beberapa lansia mengalami tingkat *stress* mulai dari tingkat *stress* ringan hingga tingkat *stress* sedang. Lansia mengalami adanya beberapa keluhan yang berkaitan dengan kondisi psikologis, seperti merasa mudah khawatir, pikiran berlebihan, merasa gelisah, serta mengalami perubahan suasana hari. Sebagian lansia juga mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, sulit untuk kembali tidur setelah terbangun, serta merasa kurang segar dan masih lelah ketika bangun pada pagi hari. Beberapa lansia juga mengatakan bahwa banyaknya pikiran dan kekhawatiran sebelum tidur membuat mereka lebih sulit untuk mendapatkan tidur yang nyaman dan cukup.

Stress merupakan salah satu kondisi yang kerap dialami lansia akibat kemunduran fisik, psikologis, dan psikososial serta penurunan kondisi tubuh yang berlangsung secara bertahap, hal ini dapat memicu *stres*s (kecemasan) dan depresi. Gejala s*tres*s yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa diremehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna (Kaunang et al., 2019). Pada gejala *stress,* yang dikeluhkan lansia didominasi oleh keluhan somatik (fisik), Proses penuaan yang mengakibatkan perubahan (penurunan) struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti : penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang. Seiring dengan penurunan fungsi fisiologis tersebut, ketahanan tubuh lansia pun semakin menurun sehingga terjangkit berbagai penyakit. Kemampuan penurunan fisik ini dapat menyebabkan lansia menjadi *stress*, yang dulunya semua pekerjaan bisa dilakukan sendirian, kini yang terkadang harus dibantu orang lain. Perasaan membebani orang lain inilah yang dapat menyebabkan s*tress* (Hidaayah, 2024). *Stress* dapat disebabkan oleh gangguan emosional terhadap kepuasan hidup, maupun gangguan *kognitif* akibat *komplikasi*. Hasil penelitian yang dilakukn oleh Zuafidah Mu et al., (2024). Menunjukkan bahwa s*tress* berhubungan dengan kualitas tidur lansia dengan nilai signifikasi <0,05. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto, hal ini dapat diartikan pula bahwa tingkat *stress* lansia mempunyai korelasi dengan kualitas tidur pada lansia. *Stress* yang tidak tertangani dapat berdampak menurunnya kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur ditandai

dengan meningkatnya *frekuensi* terbangun dan sulit tertidur kembali. Ketidak puasan tidur ini yang akhirnya mengakibatkan penurunan kualitas tidur (Nugraha et al., 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui instrumen *Elders life stress inventory (ELSI)* kepada 5 lansia menunjukan lansia mengalami *stress* ringan sampai dengan *stress* sedang. Hasil wawancara kepada lansia yang mengalami *stress* sedang mengungkapkan bahwa *stress* yang dialami disebabkan oleh kehilangan anggota keluarga, ketakutan dan kecemasan terhadap penyakitnya, kesulitan ekonomi, tidak minum obat secara rutin, dan mengalami keterbatasan aktivitas. Hasil studi pendahuluan menunjukkan 4 (empat) dari 5 (lima) lansia mengalami *stress* sedang dan kesulitan untuk tidur. Selain itu, lansia mengalami gangguan tidur yang ditunjukkan dengan kesulitan saat memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, nyeri sendi dan kesemutan pada malam hari, serta durasi tidur yang kurang dari 5 jam per malam. Lansia juga mengeluhkan rasa mengantuk di siang hari dan menilai kepuasan tidur dalam kategori buruk.

Kualitas tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi kesehatan, gangguan tidur, kebiasaan tidur, lingkungan, aktivitas sehari-hari, serta kondisi psikologis. Menurut penelitian Hutasoit et al. (2024), kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa komponen, yaitu kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas pada siang hari. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kelelahan, sulit berkonsentrasi, rasa mengantuk pada siang hari, dan gangguan kesehatan lainnya. Selain itu, gangguan tidur dapat ditandai dengan sering terbangun pada malam hari, sulit untuk kembali tidur, merasa tidak nyaman saat tidur, serta mengalami gangguan aktivitas pada siang hari. Oleh karena itu, kualitas tidur pada lansia perlu diperhatikan karena tidur yang baik dapat membantu memenuhi kebutuhan istirahat dan menjaga kondisi kesehatan lansia. Sebagian lansia memiliki masalah tidur, yang berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan, di dukung dengan beberapa faktor seperti faktor penuaan, faktor lingkungan dan penyakit penyerta. (Yücel et al., 2020). Jika kualitas tidur tetap buruk, dampaknya dapat meluas pada kesehatan otak dan kardiovaskular. Dalam jangka pendek, lansia dapat mengalami gejala seperti pelupa, kebingungan, kesulitan berbicara, dan disorientasi, jangka panjang kualitas tidur yang buruk dapat

mempercepat penurunan fungsi kognitif, meningkatkan akumulasi amiloid di otak, dan meningkatkan risiko demensia (Amelia et al., 2025).

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan tingkat *stress* dengan kualitas tidur pada lansia. di Posyandu kampung Anyar Desa Sukolilo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan dan intervensi keperawatan yang memperhatikan aspek psikologis dan kualitas tidur lansia secara holistik.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *stress* dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Kampung Anyar Wilayah Kerja Puskesmas Jabung Malang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat *Stress* Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Kampung Anyar Wilayah Kerja Puskesmas Jabung Malang..

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat *Stress* Pada Lansia di Posyandu Kampung Anyar Wilayah Kerja Puskesmas Jabung Malang
2. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Kampung Anyar Wilayah Kerja Puskesmas Jabung Malang
3. Menganalisis Hubungan Tingkat *Stress* Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Dusun Kampung Anyar Desa Sukulilo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan mengembangkan ilmu keperawatan, terutama pada hubungan tingkat *stress* dengan kualitas tidur pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Jabung dalam meningkatkan pelayanan kesehatan, khususnya dalam memperhatikan kondisi psikologis dan kualitas tidur pada lansia.

2. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada lansia dan masyarakat mengenai pentingnya mengelola *stres*s agar kualitas tidur tetap baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait *stres*, kualitas tidur pada lansia