`

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (lansia) merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang kompleks (Kusumo Mahendro Prasetyo, 2020). Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998. Pada tahap ini, seseorang mengalami penurunan fungsi berbagai sistem tubuh, termasuk sistem saraf, kardiovaskular, muskuloskeletal, dan sensorik, yang berdampak pada penurunan kemampuan fisik dan mental (Puruhita Niken et al., 2022). Lansia juga mengalami perubahan sosial seperti pensiun, kehilangan pasangan hidup, berkurangnya aktivitas sosial, dan perubahan peran dalam keluarga serta masyarakat yang menyebabkan pola tidur lansia terganggu (Fauziana et al., 2024).

Seiring bertambahnya usia, lansia sering mengalami perubahan pola tidur seperti sulit tidur di malam hari, sering terbangun, atau merasa tidak segar saat bangun tidur. Hal ini wajar terjadi pada lansia karena adanya perubahan fisiologis, seperti penurunan produksi hormon melatonin, serta adanya penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, atau nyeri kronis (Harisa et al., 2022). Tetapi jika kondisi kurang tidur terus menerus terjadi pada lansia sehingga bisa menyebabkan emosional, fisik maupun psikis nya terganggu dan dapat menurukan kulitas hidup lansia secara keseluruhan (Hasibuan & Hasna, 2021).

Ketika lansia mengalami masalah kurang tidur maka kesehatan emosional nya dapat terpengaruh, lansia mudah marah, cepat lelah dan kesulitan berkonsentrasi serta mengganggu keseimbangan hormon dengan meningkatkan kadar kortisol yang memicu stres (Syauqy et al., 2022). Kurang tidur juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik yang menyebabkan badan lemah, muka pucat, kehilangan semangat serta menurunnya daya tahan tubuh yang membuat lansia gampang terserang penyakit.

Sedangkan gangguan kesehatan psikis kurang tidur pada lansia dapat menyebabkan adanya perubahan pada kejiwaan, sehingga lansia menjadi sulit berkonstrasi, lemah dan lambat dalam menanggapi rangsangan.

Peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kualitas tidur pada lansia perlu diintensifkan melalui edukasi dan intervensi yang tepat, mengingat tidur tidak hanya kebutuhan fisiologis dasar, tetapi juga berperan sebagai komponen esensial dalam proses pemulihan tubuh serta menjaga kestabilan emosional. Intervensi yang tepat seperti terapi non-farmakologis (relaksasi, terapi kognitif-perilaku, olahraga ringan) dan farmakologis (jika diperlukan), dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati lansia, serta membantu memperbaiki kualitas tidur lansia (Purwandari Wahyoe Puspita et al., n.d.).

Berdasarkan data dari (WHO, 2023) melaporkan bahwa sekitar 25%-57% lansia di dunia mengalami gangguan tidur dan 17% pada tingkat yang serius. Dari data yang didapatkan (Kemenkes, 2020) sekitar 67% lansia di indonesia mengalami gangguan tidur. Menurut data Dinkes Provinsi Jawa Timur tahun 2024, sekitar 45% populasi lanjut usia mengalami gangguan tidur dari kelompok usia 65 tahun ke atas, sekitar separuhnya dilaporkan memiliki gejala insomnia, dan sekitar 17% di antaranya menderita insomnia dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi. Menurut data BPS tahun 2023 Kabupaten Malang, sekitar 33,12%-42,8% lansia melaporkan keluhan kesehatan di mana gangguan tidur menjadi bagian dari keluhan tersebut.

Penelitian terdahulu menurut Winata., 2021, menjelaskan bahwa prevalensi lansia yang mengalami insomnia di RT 23 RW 04 Kebonagung, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang, merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa 40% lansia mengalami insomnia sedang, 27% mengalami insomnia parah, 20% insomnia ringan, dan 13% tidak mengalami insomnia sama sekali. (Winata., 2021). Di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, temuan awal dari survei menunjukkan bahwa 34,23% lansia mengalami keluhan terkait tidur, seperti sulit tidur nyenyak, sering terjaga di malam hari, dan merasa kelelahan sepanjang hari.

Gangguan tidur tersebut tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga mengganggu keseimbangan psikologis dan kecerdasan emosional lansia, sehingga kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi, berinteraksi sosial, dan menjaga kualitas hidup menurun akibat keluhan tidur tersebut. Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri serta emosi orang lain. Pada lansia, hal ini penting untuk menghadapi tantangan seperti kehilangan, penyakit, dan kesepian. Lansia dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki kemampuan adaptasi dan kualitas hidup yang lebih baik, sedangkan yang rendah lebih rentan mengalami gangguan suasana hati dan isolasi sosial. Dampak kecerdasan emosional rendah pada lansia adalah penurunan kualitas hidup, gangguan suasana hati, dan isolasi sosial. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional lansia adalah pengalaman hidup, pendidikan, kesehatan fisik, dan interaksi sosial. Meningkatkan kecerdasan emosional dapat dilakukan melalui pendidikan emosi, aktivitas sosial, dan interaksi sosial (Putri Mukhlisa et al., 2023).

Menurut laporan (WHO,2025), sekitar 14,1% lansia mengalami gangguan emosional yang berdampak pada kualitas hidup mereka, khususnya pada individu yang minim interaksi sosial dan kurang terlibat dalam aktivitas komunitas. Di Indonesia menurut (Riskesdas, 2021), prevalensi depresi mencapai 16,0%, kecemasan, 34,9%, stress 24,5%. Lansia berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di perkotaan lebih sering mengalami gangguan emosional. Dari data yang didapatkan (Dinkes, 2021) sekitar 6,1% lansia usia 60 tahun keatas mengalami depresi dan kecemasan 6,2%.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 31 Desember 2025 melalui wawancara terhadap 10 lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 10 lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang menunjukkan adanya gangguan kualitas tidur yang cukup signifikan. Sebanyak 3 lansia mengalami kesulitan memulai tidur dengan waktu lebih dari 30 menit, 2 lansia sering terbangun berulang kali di malam hari sehingga tidur tidak nyenyak, 1 lansia mengeluhkan gangguan pernapasan berupa mendengkur dan sesak yang

mengurangi kenyamanan tidur, 2 lansia sulit kembali tidur setelah terbangun sehingga waktu tidur efektif berkurang, 1 lansia tetap merasa lelah dan tidak segar meskipun durasi tidur cukup, serta 1 lansia bergantung pada obat tidur agar dapat beristirahat.

Fenomena ini menegaskan bahwa kualitas tidur lansia lebih banyak dipengaruhi oleh aspek kenyamanan, kontinuitas, dan rasa segar setelah tidur, bukan semata-mata oleh lamanya waktu tidur. Kondisi tersebut berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan kecerdasan emosional lansia, sehingga memperlihatkan adanya urgensi untuk meneliti hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada kelompok usia lanjut di wilayah Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.

Melihat pentingnya hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada lansia, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana kedua variabel ini saling berkaitan. Penelitian ini akan difokuskan pada lansia yang berada di wilayah Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, Kota Malang, yang merupakan populasi 254 lansia dengan jumlah lansia cukup tinggi dan mulai menghadapi masalah kualitas tidur serta emosional. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun program intervensi yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga psikososial lansia. Selain itu, peran perawat sangat penting dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta dukungan emosional agar lansia dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan mempertahankan kecerdasan emosional yang sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat topik penelitian dengan judul: "Hubungan Kualitas Tidur Lansia dengan Kecerdasan Emosional Lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dirumuskan masalah penelitian ini adalah: ”Adakah hubungan Kualitas Tidur Lansia Dengan Kecerdasan Emosional Lansia Di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Kualitas Tidur Lansia Dengan Kecerdasan Emosional Lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang
2. Mengidentifikasi kecerdasan emosional lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang
3. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur lansia dengan kecerdasan emosional di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini dapat berkontribusi pada pemahaman ilmiah tentang bagaimana kualitas tidur mempengaruhi kecerdasan emosional pada lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan penting dalam pengembangan teori baru dan memperkuat teori yang sudah ada tentang interaksi aspek fisik (kualitas tidur) dan aspek psikologis (kecerdasan emosional) pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1 Bagi Lansia

Peneltian ini memberikan wawasan berharga mengenai dampak kualitas tidur terhadap kecerdasan emosional, membantu lansia memahami betapa pentingnya menjaga pola tidur yang baik bagi kesehatan emosional mereka.

2 Bagi Masyarakat

Temuan dari penelitian ini dapat membantu mendukung kesehatan mental dan kualitas tidur lansia. Selain itu, tenaga kesehatan maupun pengasuh lansia dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola tidur yang sehat bagi kesehatan mental orang lanjut usia.