

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia diartikan sebagai tahap penuaan paling krusial, dimana seseorang akan mengalami kemunduran dari segi fisiologis dan psikologisnya. Perubahan fisiologis pada lansia menyebabkan lansia sering mengeluh kesulitan untuk tidur. Sekitar 80% dari mereka yang berusia 65 tahun ke atas dilaporkan mengalami masalah tidur, seperti sulit mengawali tidur, menjaga keadaan tidur, dan bangun terlalu dini di pagi hari. Masalah ini biasanya terlihat pada lanjut usia.<sup>1</sup>

*Nucleus suprachiasmaticus* (NSC), yang terletak di hipotalamus, berperan dalam mengatur ritme sirkadian, yang merupakan pola siklus tidur dan bangun dalam tubuh. Pagi hari ketika cahaya terang masuk, orang akan terbangun akibat adanya kerja NSC yang mengeluarkan hormon untuk menstimulasi peningkatan kortisol dan GH. Pada malam hari orang akan mengantuk dan tertidur karena NSC akan merangsang pengeluaran hormon melatonin yang diproduksi oleh glandula pineal. Sekresi hormon melatonin akan menurun dengan meningkatnya usia, sehingga pada lansia akan mengalami gangguan tidur.<sup>2</sup>

Sekresi hormon melatonin terjadi terutama pada malam hari sehingga menyebabkan rasa mengantuk. Pada malam hari, di dalam darah akan disekresikan hormon melatonin yang berpengaruh terhadap terjadinya relaksasi dan penurunan temperatur badan serta hormon kortisol. Pada jam 9 malam kadar melatonin di dalam darah akan terus meningkat, hingga mencapai puncak pada kondisi tergelap yaitu sekitar jam 03.00- 05.00 dan akan menghilang pada jam 9 pagi.<sup>1</sup> Menurut Potter & Perry dalam penelitian Dahroni (2017), penurunan kualitas tidur pada lansia dapat berdampak buruk bagi kesehatan, antara lain rentan terjadinya penyakit, meningkatnya tingkat stres, disorientasi, masalah suasana hati, berkurangnya kewaspadaan, berkurangnya konsentrasi, dan gangguan kemampuan pengambilan sikap.<sup>3</sup>

Gangguan tidur yang berdampak pada durasi tidur dapat mengganggu ritme sirkadian dan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Lansia memiliki

episode tidur *rapid eye movement* (REM) cenderung memendek, diikuti dengan penurunan bertahap dalam tidur *non-rapid eye movement* (NREM) tahap 3 dan 4. Dalam beberapa kasus, lansia mungkin tidak mengalami tidur NREM tahap 4, sehingga lanjut usia mengalami peningkatan terbangun di malam hari dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat tertidur.<sup>4</sup>

Penurunan fungsi fisiologis juga dapat menyebabkan fungsi kognitif menurun. Berkurangnya konsentrasi, gangguan berpikir, kehilangan kesadaran akan lokasi, waktu, dan diri sendiri, serta masalah dengan ingatan dan persepsi, semuanya merupakan efek dari kualitas tidur yang buruk pada lansia. Menurut WHO, penurunan kognitif mempengaruhi sekitar 121 juta individu lanjut usia, dengan 5,8% pria dan 9,5% wanita.<sup>5</sup>

Usia adalah faktor risiko utama yang terkait dengan penurunan kognitif. Namun, ada faktor risiko tambahan yang dapat dimodifikasi yang dapat dikelola dengan intervensi, termasuk pola tidur yang tidak teratur, merokok, kurangnya kegiatan sehari-hari, dan kebiasaan makan yang buruk.<sup>6</sup> Gangguan durasi tidur berdampak pada penurunan fungsi kognitif akan mempengaruhi aktivitas, sehingga menurunkan kualitas hidup lansia yang menyebabkan ketidakmampuan hidup mandiri.<sup>7</sup>

Pada tahun 2020, populasi global lansia yang berusia 65 tahun maupun lebih diperkirakan mencapai 727 juta. Proyeksi populasi menunjukkan bahwa pada tahun 2045, populasi lansia di Indonesia diperkirakan mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia, sehingga fenomena penuaan ini sudah menjadi masalah global.<sup>8</sup> Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wulandari dan Faisal (2021), ditemukan adanya korelasi antara kualitas tidur dengan kinerja kognitif pada lansia. Temuan menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap fungsi kognitif pada kelompok usia tertentu.<sup>7</sup> Studi yang dilakukan oleh Lestari, Utami, Budiarsa, dan Widtadharma (2017), mengungkapkan adanya korelasi antara kualitas tidur yang tidak memadai dengan peningkatan kemungkinan gangguan kognitif pada orang dewasa yang lebih tua.<sup>4</sup> Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara kualitas

tidur dengan kinerja kognitif pada lansia yang bertempat tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I tahun 2022.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dinyatakan berdasarkan informasi latar belakang di atas yaitu:

- a. Bagaimana karakteristik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I?
- b. Bagaimana kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I?
- c. Bagaimana fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I?
- d. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

- a. Memperoleh wawasan tentang keterkaitan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik lansia yang meliputi usia, jenis kelamin, dan pendidikan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I.
- b. Mengetahui bagaimana kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).
- c. Mengetahui bagaimana fungsi kognitif pada lansia Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I menggunakan *Mini Mental State Exam* (MMSE).
- d. Mengetahui adakah hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I.

#### **1.4 Hipotesis**

- a. Terdapat keterkaitan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif terhadap lansia.
- b. Terdapat keterkaitan antara usia dengan kualitas tidur pada lansia yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif.
- c. Terdapat keterkaitan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur pada lansia yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif.

#### **1.5 Manfaat**

##### **1.5.1 Bagi Peneliti**

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti mengenai informasi kesehatan khususnya pada lansia.
- b. Mengetahui bagaimana hubungan kualitas tidur dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

##### **1.5.2 Bagi Panti Sosial**

- a. Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi pengelola yayasan dalam menyusun strategi untuk melakukan perawatan pada lanjut usia.
- b. Memberikan informasi kepada pengelola yayasan mengenai gambaran kondisi kualitas tidur lanjut usia agar dapat meningkatkan kualitas hidup.

##### **1.5.3 Bagi Lansia**

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran oleh lansia untuk mengurangi faktor risiko yang dapat mengganggu kualitas tidur sehingga dapat menghambat terjadinya penurunan fungsi kognitif, serta menambah wawasan bagi lansia mengenai gambaran fungsi tidur dan fungsi kognitif.