

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (*elderly*). Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan *aging process* atau disebut dengan penuaan. Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terdiri sebagai kemunduran yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti lupa. Kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengendur timbul keriput, rambut beruban, gigi ompong, pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta menjadi penimbun lemak terutama di perut dan pinggul (Arhamullah, 2021). Perubahan tersebut dapat membuat lansia mengalami perubahan mental, salah satunya adalah depresi.

Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang memiliki jumlah lansia tinggi di Indonesia yaitu sekitar 2,7 juta jiwa. Kabupaten Jember adalah salah satu kabupaten yang memiliki jumlah lansia pada 2021 sebanyak 322.125 jiwa (Rahmawati, 2020). Peningkatan jumlah penduduk lansia juga merupakan suatu tantangan, karena kelompok lansia jika ditinjau dari aspek kesehatan

akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit sehingga meningkatkan angka ketergantungan lansia. Peningkatan jumlah lansia akan membawa dampak terhadap aspek kehidupan, baik bagi individu lansia itu sendiri, keluarga, masyarakat maupun pemerintahan (Wardani, 2018).

Menurut peneliti upaya dalam menunjukkan adanya penemuan baru (novelty) antara peneliti saat ini dengan peneliti sebelumnya, maka peneliti berusaha untuk membandingkan desain penelitian yang berbeda, populasi dan lokasi penelitian. Hasil penelitian yang dilakukan (Zickuhr, 2022) dari 41 lansia yaitu sekitar 24 lansia berjenis kelamin laki-laki dan 17 lansia perempuan. Pada penelitian ini didapatkan banyaknya lansia laki-laki yang mengalami depresi serta gangguan tidur yang berupa kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Darmojo dan Tamher dan Noorkasiani yang menyatakan bahwa lansia laki-laki banyak menderita depresi dari pada lansia wanita. Hasil penelitian yang dilakukan (Hasibuan & Hasna, 2021) dari 198 lansia yang mengalami gangguan tidur berdasarkan pemeriksaan PSQI. Sebagian responden mengalami gangguan tidur ringan sebanyak 16 lansia, yang mengalami gangguan tidur sedang sebanyak 148 lansia dan yang mengalami gangguan tidur buruk sebanyak 30 lansia. Pada penelitian ini, didapatkan sebagian besar responden mengalami gangguan tidur, mulai dari derajat ringan sampai berat.

Hasil studi pendahuluan yang saya lakukan pada tanggal 11 Desember 2023 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember dengan wawancara kepada petugas UPT PSTW didapatkan data 140 lansia. Didapatkan

hampir semua lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember mengalami kualitas tidur yang terganggu.

Depresi adalah gangguan mental yang biasa terjadi dengan gejala tekanan perasaan hati dengan hilangnya kesenangan maupun minat, merasa bersalah atau rendahnya harga diri. Depresi dapat terjadi secara akut ataupun kronis sehingga dapat mengakibatkan terganggunya kemampuan seseorang dalam aktivitas sehari-hari. Beberapa kejadian depresi parah dapat memicu bunuh diri. Lansia yang mengalami depresi 80% menjalankan pengobatan sampai sembuh dan dapat menikmati kehidupan mereka. Namun 90% lansia mengabaikan depresi yang dialami, hingga menolak dilakukan pengobatan. Hal ini menyebabkan perubahan ritme sirkadian dan tidur pada orang dewasa yang lebih tua diubah selama fase 3 dan 4 gerakan mata non-cepat (NREM). Akibatnya, orang dewasa yang lebih tua jarang mengalami fase 4 atau tidur nyenyang. Hasil penelitian menunjukkan masih cukup tinggi kejadian lansia yang terganggu pada saat tidur yaitu mencapai 67%. (Ulum et al., 2022).

Insomnia merupakan suatu kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak menyegarkan selama satu bulan atau lebih di mana keadaan sulit tidur ini harus menyebabkan gangguan klinis yang signifikan (Yuli Indarwati, 2023). Lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, dan perubahan irama sirkadian. Insomnia dapat membawa dampak serius pada

lansia, misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan perhatian dan daya ingat, sering jauh, penggunaan obat-obatan tidur yang tidak semestinya dan mungkin dapat menurunkan kualitas hidup lansia sehingga masa tua menjadi tidak optimal.

Kenyataannya masalah depresi pada lansia ini seperti fenomena gunung es yang belum mendapat perhatian dalam program kesehatan. Hal ini kemungkinan disebabkan beberapa penelitian yang menyebutkan, angka depresi yang terjadi di rumah sakit ataupun di panti lebih besar dibanding angka depresi dan kualitas tidur di komunitas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan depresi dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Lansia cenderung mengalami perubahan dalam pola tidur dan kualitas tidur dan hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Depresi pada lansia dapat menyebabkan masalah tidur seperti insomnia (kesulitan tidur), hypersomnia (tidur berlebihan), atau gangguan tidur lainnya. Sebaliknya masalah tidur yang persisten juga dapat meningkatkan risiko mengalami depresi pada lansia.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana tingkat depresi yang dialami oleh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember?
- b. Bagaimana insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember?
- c. Adakah hubungan depresi dengan insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan depresi dengan insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
- b. Mengidentifikasi insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
- c. Menganalisis hubungan depresi dengan insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Masyarakat

Dengan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pola tidur yang baik, diharapkan prevalensi pada lansia dapat berkurang sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

b. Bagi Keperawatan

Dengan mengetahui adanya hubungan depresi dengan kualitas tidur pada lansia di UPT PSTW Jember, diharapkan dapat membantu memudahkan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam menegakkan diagnosis terjadinya depresi pada lansia dengan mencari hubungannya dengan masalah tidur lansia.

c. Bagi Lansia

Sebagai informasi dan menambah pengetahuan kepada lansia sebagai pencegahan timbulnya depresi dan insomnia serta memberikan solusi masalah terutama yang berhubungan dengan depresi dan insomnia.

d. Bagi Panti Werdha

Dengan melakukan pendekatan dan memberikan penanganan pada lanjut usia yang mengalami depresi dan insomnia dengan cara melakukan aktivitas fisik selama kurang lebih satu jam setiap hari dan memperhatikan pola makan. Sehingga lansia yang tinggal di UPT PSTW Jember mengalami aman dan nyaman.

e. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dari komponen kebutuhan dasar manusia yang lain seperti kebutuhan rasa memiliki, rasa berharga dan harga diri, dan aktualisasi lanjut usia.