

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia. Proses menua (*aging*) merupakan fenomena biologis yang universal, kompleks, dan progresif, yang ditandai dengan penurunan bertahap dalam fungsi fisiologis seluruh sistem organ. Proses ini tidak hanya dilihat sebagai akumulasi perubahan fisik, tetapi sebagai suatu keadaan yang dinamis dan multidimensi yang melibatkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual (Wilantika et al., 2021). Kondisi seperti ini yang menyebabkan lansia rentan mengalami penurunan kemampuan aktivitas sehari-hari (*Activities of Daily Living/ADL*) (Irwin et al., 2022).

Di Indonesia, saat ini populasi lansia mengalami peningkatan yang signifikan. Data *World Health Organization* atau WHO (2025), menyebutkan populasi lansia di seluruh dunia terus meningkat. Proporsi populasi global individu yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2025, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia telah mencapai 68,69 juta jiwa atau setara dengan 19,93% dari total populasi, yang menandakan Indonesia telah memasuki era *aging population* (BPS, 2025).

Provinsi Jawa Timur merupakan provinsi dengan jumlah penduduk lansia terbesar di Indonesia. Data dari Badan Pusat Statistik (2024) di Jawa Timur menunjukkan bahwa pada tahun 2024, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas di provinsi ini telah mencapai 6,23 juta jiwa (14,92%). Jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 3,32 juta orang, lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki yang mencapai 2,91 juta orang. Demikian juga proporsi lansia perempuan terhadap total penduduk perempuan (15,87 %) di Jawa Timur menunjukkan proporsi yang jauh lebih besar dibandingkan proporsi lansia laki-laki terhadap total penduduk laki-laki (13,96 %). Sejalan dengan usia harapan hidup penduduk perempuan dan laki-laki, selisih proporsi lansia perempuan terhadap proporsi lansia laki-laki melebar seiring pertambahan kelompok usia.

Proses penuaan menyebabkan lansia mengalami berbagai perubahan, tidak hanya secara fisik tetapi juga psikologis. Dalam kehidupan sehari-hari, lansia sering menghadapi berbagai tekanan seperti penyakit kronis, kehilangan orang terdekat, penurunan kemandirian, serta kekhawatiran terhadap kondisi masa depan. Kondisi ini memunculkan berbagai emosi negatif seperti cemas, sedih, dan stres. Ketika lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik, emosi-emosi tersebut tidak dapat dikelola dengan optimal. Akibatnya, lansia cenderung mengalami peningkatan pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, dan perasaan gelisah. Kondisi ini biasanya lebih dirasakan pada malam hari, saat aktivitas berkurang dan suasana menjadi lebih tenang, sehingga pikiran menjadi lebih aktif (*overthinking*) (Panigoro et al., 2024).

Peningkatan kecemasan dan stres tersebut menyebabkan tubuh tetap berada dalam kondisi siaga atau tegang (*hyperarousal*), yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas otak dan sistem saraf. Keadaan ini menghambat proses alami untuk tidur, baik dalam memulai tidur maupun mempertahankan tidur yang nyenyak. Akibatnya, lansia mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak berkualitas. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka akan menyebabkan penurunan kualitas tidur secara keseluruhan (Dressle & Riemann, 2023).

Lansia dengan segala problematikanya membutuhkan perhatian, termasuk dalam perawatan sindrom geriatri. Salah satu sindrom geriatric yang banyak di alami lansia adalah insomnia. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember pada awal bulan Oktober 2025, didapatkan data bahwa 10 lansia, 8 diantaranya mengeluh sering terbangun di malam hari dan kesulitan untuk tidur Kembali, serta mengatakan sulit untuk menyampaikan perasaan yang sedang di alaminya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2024) tentang *The relationship between childhood adversity and sleep quality among rural older adults in China: the mediating role of anxiety and negative coping* menyebutkan bahwa regulasi emosi akan berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia, dimana jika regulasi emosi baik maka tingkat kualitas tidur lansia menjadi baik, dan jika regulasi emosi buruk maka akan berpengaruh pada kualitas tidur lansia menjadi buruk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan penelitian yang sudah ada mengenai hubungan regulasi emosi dengan kualitas tidur lansia, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Kualitas tidur yang buruk masih menjadi masalah umum pada lansia dan berdampak pada penurunan fungsi kognitif, peningkatan risiko depresi, serta menurunnya kualitas hidup. Berbagai faktor memengaruhi kualitas tidur lansia, salah satunya adalah kemampuan dalam mengatur emosi. regulasi emosi yang rendah dapat memicu peningkatan stres fisiologis dan mengganggu pola tidur, sehingga menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember, masih banyak lansia yang melaporkan gangguan tidur serta menunjukkan gejala stres emosional seperti mudah cemas.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah regulasi emosi pada lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember?
- b. Bagaimanakah kualitas tidur pada lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember?
- c. Adakah hubungan regulasi emosi dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kualitas tidur lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi regulasi emosi pada lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember.
- c. Menganalisis hubungan regulasi emosi dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bukti empiris terkait terdapatnya hubungan regulasi emosi dan kualitas tidur pada lansia. Kemudian hasil ini juga dapat memperluas wawasan terutama terkait topik penelitian ini.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan lansia tentang bagaimana regulasi emosi memengaruhi pada kualitas tidur.

b. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi salah satu bahan referensi untuk pengembangan keilmuan keperawatan gerontik.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program pembinaan pada lansia.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian terkait hubungan regulasi emosi dengan kualitas tidur pada lansia.

