

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan fase akhir dalam proses kehidupan yang tidak bisa dihindari dan akan dialami oleh semua orang. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomer 5, 2018). Fase dimana terjadinya penurunan kesehatan mulai dari fisik, psikis maupun sosial. Maka dari itu, lansia sangat rentan terkena berbagai macam penyakit. Perubahan fungsi-fungsi tubuh yang semula baik mengalami penurunan. Salah satu masalah yang terkait dengan lanjut usia adalah tentang istirahat tidur. Kebanyakan lansia mengalami gangguan pola tidur atau memiliki kualitas tidur yang buruk.

Istirahat tidur merupakan kebutuhan dasar setiap makhluk hidup yang mempunyai efek ataupun dampak terhadap fisik, psikologis, dan juga pada sistem kekebalan tubuh. Kualitas tidur yang baik dapat berdampak positif terhadap respons tubuh, begitupun sebaliknya. Kualitas tidur yang baik yaitu kemampuan untuk mempertahankan tidurnya dalam waktu yang cukup. Semakin bertambahnya usia, biasanya kualitas tidur seseorang menjadi menurun atau bisa dibayangkan mengalami kualitas tidur yang semakin buruk. Hal tersebut terkait dengan proses degenerasi. Proses degenerasi merupakan proses dimana terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang dapat berpotensi atau menyebabkan beberapa masalah kesehatan pada lansia. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur (Majid, 2014). Gangguan pola tidur merupakan kondisi dimana terjadinya perubahan kualitas maupun kuantitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan dan juga menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan.

Sleep Hygiene merupakan perilaku yang dilakukan sebelum tidur yang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur. Perilaku ini efektif dalam proses memperbaiki terhadap kualitas maupun kuantitas tidur. Dasar sleep hygiene meliputi kegiatan-kegiatan yang mendorong tidur normal yang dapat dilakukan oleh individu secara rutin untuk mencapai tidur normal (Meiner, 2011).

Penerapan *sleep hygiene* yang baik akan membantu mendapatkan tidur yang berkualitas (Berry, 2014). Beberapa perilaku *sleep hygiene* misalnya membiarkan pikiran rileks dan tenang, mempunyai jadwal tidur yang teratur, tidur siang tidak lebih dari 30 menit. Berikutnya dari segi lingkungan *sleep hygiene* yang dapat membuat seseorang tidur nyaman seperti pencahayaan yang tidak terlalu terang ataupun gelap, temperatur kamar yang tidak terlalu panas atau dingin, tidak terdapat suara ribut atau bising, serta menjaga kebersihan kamar (Nami, 2011).

Sleep hygiene adalah modifikasi perilaku untuk meningkatkan kualitas tidur, tercukupinya durasi tidur, dan kewaspadaan sepanjang hari (LeBourgeois, et al, 2005). Kegiatan *sleep hygiene* antara lain menghindari konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol menjelang waktu tidur, mengatur jam tidur dan bangun, menjaga kenyamanan kamar tidur, menghindari kebiasaan tidur siang, dan mengurangi aktivitas yang berlebihan di kamar tidur (Brick CA, Seely DL, Palermo TM, 2010)

Sleep hygiene membantu memperbaiki jam tidur yang berantakan. Penerapan kebiasaan ini menjadikan tubuh menjadi lebih sehat. Dari segi hal-hal yang dapat menginduksi tidur *sleep hygiene*, berbagai hal dapat dijadikan kebiasaan untuk dapat menginduksi tidur seperti bangun dan tidur pada jadwal yang teratur, membatasi diri berada ditempat tidur kecuali untuk tidur, serta melakukan relaksasi sebelum tidur untuk mempertahankan kondisi tidur yang nyaman (Nugroho, 2008).

Pada tahun 2018, jumlah lansia di Indonesia terdapat sekitar 24,49 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2018). Tahun 2015 sampai dengan tahun 2020, total penduduk lanjut usia di daerah Jawa Timur di perkirakan bertambah dari 334.802 jiwa mencapai 391.098 jiwa lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2015). Hasil sensus tahun 2010 menyatakan jumlah lanjut usia berumur 60 tahun ke atas mencapai 8,5 persen di Kota Malang. Kurang lebih 6,2 juta – 7,76 juta orang lansia mengalami penurunan kualitas tidur (Mareti, 2010). Sebanyak 7% lansia berusia 60 tahun dan 22% lansia 70 tahun mengeluh mengenai masalah tidur (waktu tidur kurang dari 5 jam), dan 30% lansia 70 tahun mengeluh terbangun lebih pagi dari pukul 05.00 (Haisah, 2017).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di desa Sumbermanjing Kulon dengan wawancara 11 lansia didapatkan 8 orang mengalami sulit untuk memulai tidur dan 3 lainnya mengatakan sering terbangun pada malam hari. Hal tersebut berkaitan dengan kebiasaan mereka sebelum tidur yaitu konsumsi kafein (minum kopi). Mereka juga mengatakan tidur pada siang hari karena kantuk yang berlebih. Berdasarkan kajian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran *sleep hygiene* dalam peningkatan kualitas tidur lansia di desa Sumbermanjingkulon Kecamatan Pagak”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *sleep hygiene* dalam peningkatan kualitas tidur lanjut usia?”

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* dalam peningkatan kualitas tidur lanjut usia.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Subyek Penelitian

Mendapatkan informasi mengenai Gambaran *sleep hygiene* dalam Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia

1.4.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi kepustakaan institusi Poltekkes Kemenkes Malang terutama tentang Gambaran *sleep hygiene* dalam Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia

1.4.3 Bagi Pengembangan dan Riset Selanjutnya

Dapat memberikan informasi pada pembaca dan penelitian selanjutnya mengenai Gambaran *sleep hygiene* dalam Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia sehingga dapat mengembangkan sebuah penelitian yang lebih baik dan bermanfaat.

1.4.4 Bagi Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti dapat memperoleh pengalaman dalam pelaksanaan aplikasi riset keperawatan tentang studi kasus Gambaran *sleep hygiene* dalam Peningkatan Kualitas Tidur Lansia