

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan secara ringkas disebut sebagai perubahan pada makhluk hidup secara kumulatif, yang mencakup pula sel, jaringan dan tubuh dengan kapasitas fungsional yang menurun. Penuaan pada manusia dikaitkan dengan perubahan secara degeneratif pada saraf, paru-paru, pembuluh darah, jantung, tulang, kulit, serta jaringan tubuh yang lain. Terbatasnya kemampuan regeneratif ini membuat lebih rawan terhadap kesakitan, sindroma, dan berbagai penyakit daripada orang dewasa lainnya (Setianingsih et al., 2021). Lanjut usia (lansia) yaitu tahapan akhir dari perkembangan kehidupan manusia. Selain itu, semasa ini juga berhubungan terhadap menurunnya kepekaan dan daya kemampuan untuk hidup secara individual. Sekarang ini, struktur penduduk dunia tidak terkecuali Indonesia mengarah pada proses penuaan yang ditunjukkan dengan peningkatan proporsi dan jumlah dari populasi penduduk usia lanjut (Ronoatmodjo et al., 2018)

Estimasi dari WHO penduduk berusia diatas 60 tahun tahun 2015 yaitu berjumlah 12% yang diperkirakan mengalami kenaikan 22% pada tahun 2050. Penduduk dengan usia lanjut pada 2050 diperkirakan akan berjumlah 2 milyar jiwa serta 80% dari lansia menempati negara dengan jumlah pendapatan sedang dan rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Berdasarkan Kemenkes tahun 2019 jumlah lansia di Indonesia meningkat dimana populasi penduduk lansia pada 2010 yaitu sejumlah 18 juta jiwa (7,56%), menjadi pada 2019 yaitu sejumlah 25,9 juta jiwa (9,7%), serta diprediksi mengalami peningkatan menjadi sejumlah 48,2 juta jiwa (15,77%) pada 2035 (Setianingsih et al., 2021). Tahun 2020 jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah mencapai 4,46 juta jiwa atau 12,22% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian meningkat menjadi 4,67 juta jiwa atau sebesar 12,71% pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2021). Populasi lansia pada 2010 mencapai sejumlah 171.761 jiwa atau dengan persentase 13,14 persen dari seluruh penduduk kabupaten klaten. Jumlah lansia di kabupaten klaten mengalami kenaikan hingga tahun 2020 yaitu menjadi 206.284 jiwa. Pada tahun 2021 jumlah lansia di

kabupaten klaten mengalami penurunan 15.248 jiwa atau turun menjadi 15,07 persen dibandingkan tahun 2020 (Badan Pusat Statistik Kabupaten Klaten, 2021). Hal tersebut menjelaskan bahwa jumlah penduduk dengan lanjut usia mengalami penambahan di tiap tahunnya dan diperkirakan mengalami peningkatan dimasa depan. Dampak dari peningkatan tersebut dapat meningkatkan permasalahan yang disebabkan oleh degeneratif.

Jumlah lansia yang meningkat adalah hasil dari meningkatnya kesejahteraan dan kesehatan penduduk yang mempengaruhi meningkatnya UHH (usia harapan hidup) di Indonesia. UHH yang meningkat pada penduduk dengan usia lanjut menyebabkan transisi epidemiologi dalam dunia kesehatan karena jumlah angka kesakitan meningkat yang disebabkan penyakit degeneratif (Ronoatmodjo et al., 2018). Berdasarkan Riskesdas Kementerian Kesehatan RI (2018) menjelaskan bahwa masalah pada lansia adalah penyakit tidak menular dan penyakit menular. Penyakit tidak menular ini mencakup tekanan darah tinggi, diabetes, stroke, rematik, serta asam urat. Sedangkan penyakit menular adalah TBC, pneumonia, hepatitis dan diare. Secara umum penyakit yang lansia alami adalah penyakit dengan gangguan kardiovaskuler di antaranya berupa penyakit hipertensi (J et al., 2020).

Penyakit hipertensi menjadi prevalensi penyakit tidak menular tertinggi pada kelompok lansia yaitu sebesar 32,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Data tahun 2015 yang dipublikasikan oleh WHO (World Health Organization) diterangkan bahwa individu di seluruh dunia yaitu sekitar 1,13 miliar jiwa mengalami hipertensi, yang berarti sebanyak 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa mengalami hipertensi. Banyaknya penderita hipertensi sepanjang tahun semakin mengalami peningkatan, dimana diprediksi pada tahun 2015 yaitu berkisar 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi, serta diprediksi bahwa yang meregang nyawa akibat hipertensi beserta komplikasinya adalah 10,44 juta setiap tahunnya. Berdasarkan Riskesdas, (2018) perkiraan kasus hipertensi di Indonesia yaitu sekitar 63.309.620 orang dan sebanyak 427.218 angka kematian untuk kasus ini di Indonesia (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Peningkatan tekanan atau Hipertensi akan mempengaruhi individu terhadap kualitas tidurnya, sebab terganggunya fungsi sistem saraf otonom serta fungsi fisiologis lain saat tidur. Faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah termasuk usia, stress, obat-obatan, dan jenis kelamin. Usia yang berubah tentu akan mengurangi kebutuhan tidur. Kebutuhan tidur tidak sama dari usia bayi hingga

lansia. Jam tidur per hari untuk usia melebihi 60 tahun yaitu rata-rata 6 jam. Tidur berkualitas bagi lansia yaitu tidur malam rata-rata sekitar \pm 9 jam dan dapat terlelap dengan mudah, sekitar jam 7 pagi bangun dan tubuh terasa segar, tidak mengonsumsi obat tidur untuk membantu tertidur, jarang mengalami mimpi buruk, dan pada malam hari jarang terbangun (Setianingsih et al., 2021).

Kualitas tidur yakni penilaian terhadap kepuasan tidur yang dirasakan. Tanda-tanda permasalahan tidur yang timbul pada lansia antara lain sulit tidur, mengantuk di siang hari, serta terbangun pada dini hari (J et al., 2020). Kualitas tidur sangatlah mempengaruhi kesehatan manusia, sebab kualitas tidur sepanjang malam menentukan kebugaran ketika bangun tidur. Tidur yang kurang memicu rasa mengantuk di siang hari, masalah ingatan, depresi, sering terjatuh, stres, gangguan kognitif, serta kualitas hidup yang menurun (Muhith et al., 2020). Kualitas tidur yang tergolong baik pada lansia akan mempengaruhi fungsi kognitif lansia tersebut, sedangkan lansia yang terganggu tidurnya maka akan menjadi terganggu aliran darah ke serebral dan fungsi kognitifnya, oleh karenanya dapat meningkatkan tekanan darah (Setianingsih et al., 2021).

Proses penuaan dapat menyebabkan penurunan kognitif pada orang lanjut usia. Sel-sel otak mengurangi kemampuannya untuk mengingat informasi baru seiring bertambahnya usia. Hal ini juga berlaku pada lansia dengan penurunan kognitif dalam keseharian. Penurunan kognitif akan mengakibatkan lanjut usia mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah dan mudah emosi, yang akan menyebabkan perubahan kepribadian (Al Mubarroq et al., 2022).

Penurunan fungsi kognitif memberikan dampak antara lain penglihatan terganggu, gangguan pendengaran, gangguan peraba, gangguan pengecap, gangguan memori jangka pendek dan informasi baru. Penurunan fungsi kognitif pada lansia berdampak pada ketergantungan sebagian atau bergantung penuh kepada orang lain. Seorang lansia dengan penurunan fungsi kognitif jangka panjang akan mengakibatkan masalah kesehatan yaitu demensia. Kerusakan sel otak dari proses penuaan adalah penyebab dari demensia yang bergejala berupa daya ingat menurun, sulit mengenali tempat dan waktu, kesulitan dalam pengambilan keputusan, sulit dalam menyelesaikan masalah (Al Mubarroq et al., 2022).

Penelitian dari Prianthara et al., (2021) tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia”

mengungkapkan bahwa aktivitas fisik berguna untuk kesehatan lansia, sebab adanya aktivitas fisik ini bisa memacu jantung agar bisa selalu bekerja secara baik. selain itu, bisa pula mengurangi kecemasan yang mengganggu tidur, mengembalikan kelenturan sistem saraf, serta memperkuat tulang. Lansia yang beraktivitas fisik akan memiliki kondisi tubuh yang bugar dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas fisik yang baik dari seseorang berhubungan dengan skor fungsi kognitif yang tinggi sementara lansia yang mengurangi intensitas dan durasi aktivitas fisik memberikan kemungkinan bahwa akan terjadi percepatan penurunan fungsi kognitif. berbeda dengan penelitian (Sofiah et al., 2020) menjelaskan tidak adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur karena terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur sehingga aktivitas fisik tidak dapat menjadi faktor tunggal permasalahan kualitas tidur.

Penelitian (J et al., 2020) mengenai “Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia,” ditemukan bahwa antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi ada hubungan yang signifikan dan kuat. Tidur merubah fungsi saraf otonom dan juga merubah peristiwa fisiologis yang lain yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Tekanan darah cenderung menurun selama tidur normal. Pemicu dari penurunan ini dikarenakan oleh saraf simpatik yang menurunkan 10-20% tekanan darah normal selama terjaga. Penelitian tersebut dilakukan pada 22 responden dengan hasil yangimbang pada penelitian kualitas tidur yaitu 11 responden berkualitas tidur baik (50%) dan 11 responden berkualitas tidur buruk (50%). Sedangkan penelitian yang dilakukan (Setianingsih et al., 2021) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Desa Kedawang” dengan jumlah responden yang berbeda yaitu 30 responden didapatkan hasil yang juga berbeda yaitu 25 lansia berkualitas tidur buruk (83,3%) dan 5 lansia berkualitas tidur baik (16,7%).

Berdasarkan studi pendahuluan dari peneliti dengan wawancara dan observasi kepada 10 responden lansia dengan hipertensi di posyandu margo mulyo desa drono pada tanggal 23 Februari 2023 hingga 3 Maret 2023 didapatkan hasil bahwa lansia dengan hipertensi yang mengeluhkan pusing berjumlah 60% dan yang mengatakan jarang pusing berjumlah 40%. Lansia yang mengalami hipertensi dengan jangka waktu kurang dari 2 tahun berjumlah 30% sedangkan yang lebih dari 2 tahun berjumlah 70%. Berkaitan dengan kualitas tidur, 80% responden mengatakan

sering terjaga dari tidur dan 20% jarang terjaga dari tidur. Lansia yang mengatakan tidur hingga lewat pukul 22.00 WIB yaitu sejumlah 40% serta sejumlah 60% untuk yang tidur di bawah pukul 22.00 WIB. Hal tersebut dapat dipengaruhi dari kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Berkaitan dengan fungsi kognitif, 30% responden mengatakan mudah lupa dalam menyimpan sesuatu dan 70% jarang lupa. 60% dari responden juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan 40% dapat berkonsentrasi dengan baik. Hal tersebut dibuktikan saat kegiatan senam di Posyandu Desa Drono beberapa lansia kesulitan dalam berkonsentrasi. Lansia dengan hipertensi di posyandu margomulyo desa drono mayoritas mengkonsumsi obat untuk mengontrol tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi menjadi penyakit tidak menular yang sering dialami lanjut usia. Terjadinya perubahan degeneratif pada lansia dengan hipertensi dapat menimbulkan permasalahan bagi lansia tersebut. Perubahan usia menyebabkan kebutuhan tidur seseorang berkurang. Lansia dengan kualitas tidur buruk atau gangguan tidur menyebabkan resiko mengalami hipertensi karena gangguan tidur dapat meningkatkan tekanan darah. Kurangnya tidur bisa menyebabkan gangguan pada kognitif. Lansia dengan penurunan fungsi kognitif secara jangka panjang akan mengakibatkan penyakit demensia. Hal tersebut dapat berdampak pada daya ingat yang menurun, kesulitan mengenali tempat dan waktu, kesulitan dalam pengambilan keputusan, sulit dalam menyelesaikan masalah.

Mengacu penjabaran tersebut, peneliti hendak mengetahui: “Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi di posyandu margo mulyo desa drono?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penelitian

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi di posyandu margo mulyo desa drono.

2. Tujuan Khusus Penelitian

- a. Mendiskripsikan karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, jenis kelamin, status pernikahan, lama menderita hipertensi, obat yang dikonsumsi 1 minggu terakhir.

- b. Mendiskripsikan kualitas tidur lansia dengan hipertensi di posyandu margo mulyo desa drono.
- c. Mendiskripsikan fungsi kognitif lansia dengan hipertensi di posyandu margo mulyo desa drono.
- d. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi di posyandu margo mulyo desa drono.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah khasanah pustaka, terutama dalam pengembangan ilmu keperawatan terkait kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia dengan hipertensi di posyandu margo mulyo desa drono.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Bisa menjadi referensi untuk puskesmas ataupun institusi kesehatan guna merancang program pemeriksaan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lansia khususnya lansia dengan hipertensi

b. Bagi Perawat

Bisa dipergunakan menjadi referensi dalam memberi intervensi keperawatan.

c. Bagi Lansia

Bisa menginformasikan kepada lansia dengan hipertensi mengenai hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bisa memberi wawasan tambahan, sebagai acuan, bahan untuk pertimbangan, atau sumber data untuk penelitian berikutnya.

E. Keaslian Penelitian

1. I Made Dhita Prianthara, I.A Pascha Paramurthi, I Putu Astrawan, (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan”. Variabel pada penelitian tersebut yaitu Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif dengan metode penelitian *cross sectional study*. *Purposive sampling* sebagai teknik sampling dengan sampel 50 orang lansia. Instrumen penelitian untuk

mengukur aktivitas fisik yaitu International Physical Activity Scale (IPAQ), untuk mengukur fungsi kognitif yaitu Mini-Mental State Examination (MMSE), serta untuk mengukur kualitas tidur yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Temuan dalam penelitian tersebut yaitu, uji chi-square diperoleh signifikansi senilai 0,007 atau memiliki arti antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur terdapat hubungan serta signifikansi senilai 0,000 atau memiliki arti antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif juga terdapat hubungan.

Perbedaan penelitian tersebut terletak pada variabel yang digunakan yaitu aktivitas fisik. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Kesamaan penelitian tersebut terletak pada variabel kualitas tidur dan fungsi kognitif. Populasi penelitian yaitu lansia dengan metode penelitian *cross sectional study*. Alat ukur berupa PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan kualitas tidur diukur melalui MMSE.

2. Milina Setianingsih, Ikit Netra Wirakhmi, Tri Sumarni, (2021) berjudul penelitian “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Desa Kedawung”. Variabel yang digunakan Kualitas Tidur dan Tekanan Darah dengan metode Pendekatan *cross sectional*. Total sampling sebagai teknik sampel dan didapatkan berjumlah 30 lansia. Penggunaan instrumen penelitian meliputi, pengukuran tekanan darah dengan sphygmomanometer (Aneroid), kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), stetoskop. Spearman Rank dimanfaatkan untuk analisis data. Analisis univariat didapatkan hasil yaitu kualitas tidur dari mayoritas lansia yaitu sejumlah 25 orang (83,3%) dalam kategori buruk, sejumlah 29 lansia (96,7%) memiliki tekanan darah yang berkategori normal. Mengacu analisis bivariat didapatkan koefisien korelasi dengan nilai -0,415 dan p-value dengan nilai 0,023, atau memiliki arti antara kualitas tidur dengan tekanan darah terdapat hubungan yang signifikan.

Perbedaan penelitian tersebut ada pada variabel terikat berupa tekanan darah. Kesamaan penelitian tersebut ada pada variabel bebas yang digunakan yakni kualitas tidur. Metode yang digunakan yaitu pendekatan *cross sectional* dengan teknik sampling total sampling. Penggunaan alat ukur pada variabel kualitas tidur yaitu PSQI.

3. Abdul Muhith, Teguh Herlambang, Atika Fatmawati, Dyah Siwi Hety, I Wayan Surya Merta, (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia”. Variabel pada penelitian tersebut adalah Terapi Relaksasi Otot, Kekuatan Otot dan Kualitas Tidur. Ini merupakan penelitian *quasy experiment design* yang memanfaatkan rancangan *pretest and posttest nonequivalent control group*. Sejumlah 40 lansia dijadikan sebagai populasi dengan teknik sampling total sampling. Instrumen dalam penelitian tersebut yaitu kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) untuk kualitas tidur dan untuk kekuatan otot dengan lembar observasi Manual Muscle Testing (MMT). Analisis data memanfaatkan uji Independent T-test dan uji Paired T-test. Hasil dalam penelitian tersebut yaitu terapi relaksasi otot progresif terhadap kekuatan otot dan kualitas tidur lanjut usia memiliki pengaruh.

Perbedaan penelitian ini ada pada penggunaan variabel yakni Terapi Relaksasi Otot dan Kekuatan Otot. Penelitian tersebut mempergunakan *pretest and posttest nonequivalent control group* dengan jenis penelitian *quasy experiment design*. Kesamaan penelitian tersebut terletak pada variabel terikat yaitu kualitas tidur. Teknik sampling berupa total sampling pada populasi lansia. Alat ukur yang dipergunakan memiliki kesamaan yaitu menggunakan PSQI untuk mengukur kualitas tidur.