

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Indonesia, 1997). Usia tersebut digolongkan sebagai lanjut usia karena proses penuaan yang alami, ditandai dengan penurunan fungsi berbagai organ tubuh seperti otak, jantung, hati, dan ginjal. Selain itu, terjadi pula berkurangnya jaringan aktif tubuh, termasuk massa otot, sehingga kondisi fisik menjadi lebih rentan terhadap beragam penyakit yang berpotensi meningkatkan risiko kematian.

Lansia adalah kelompok yang rentan dan mengalami penurunan atau kehilangan keseimbangan fisiologis, psikologis, dan sosial. Penurunan atau kehilangan keseimbangan ini dapat meningkatkan kerentanan mereka terhadap berbagai risiko, seperti sakit dan masalah yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Lansia adalah fase kehidupan ketika seseorang memasuki usia tertentu, yang secara umum terbagi menjadi tiga kategori, yaitu lansia awal (*young old*) pada rentang usia 65–74 tahun, lansia pertengahan (*middle old*) pada usia 75–84 tahun, serta lansia akhir (*old old*) pada usia 85 tahun ke atas. (Miller, 2012).

Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia (2021), terdapat delapan provinsi yang telah memasuki struktur penduduk tua, yaitu persentase penduduk lanjut usia yang lebih besar dari sepuluh persen. Kedelapan provinsi tersebut adalah DI Yogyakarta (15,52 persen), Jawa Timur (14,53 persen), Jawa Tengah (14,17 persen), Sulawesi Utara (12,74 persen), Bali (12,71 persen), Sulawesi Selatan (11,24 persen), Lampung (10,22 persen), dan Jawa Barat (10,18 persen). Menurut jenis kelamin, lansia perempuan lebih banyak daripada lansia laki-laki, yaitu 52,32 persen berbanding 47,68 persen. Menurut tempat tinggalnya, lansia di perkotaan lebih banyak daripada di perdesaan, yaitu 53,75 persen berbanding 46,25 persen. Komposisi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2023 adalah 11,75% dari total populasi. Jumlah ini meningkat 1,27% poin dibandingkan tahun sebelumnya. Penduduk lansia di Indonesia jumlahnya akan terus meningkat.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) DIY, pada tahun 2023 jumlah lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta tercatat sebanyak 3,68 juta jiwa, yang setara dengan 17,33% dari total penduduk. Sementara itu, berdasarkan laporan Dinas Sosial PPA Kulon Progo hingga Juni 2024, jumlah lansia di Kabupaten Kulon Progo mencapai 87.274 orang atau sekitar 19,63% dari keseluruhan penduduk di wilayah tersebut.

Populasi lansia di Kulon Progo (Bumi Binangun) cukup signifikan jumlahnya 87.274 orang. Puluhan ribu lansia itu setara 19.63% dari total populasi Kulon Progo yang mencapai 444,52 ribu penduduk. Dibanding kelompok usia lain, lansia di Kulon Progo menempati posisi kedua terbanyak setelah kategori produktif yang jumlahnya 276,35 ribu orang. Didukung dengan data yang didapatkan dari Statistik Kependudukan DIY (2021) jumlah penduduk lansia di Kelurahan Tirtorahayu adalah berjumlah 1249 yang menduduki jumlah lansia terbanyak di Kapanewon Galur.

Jumlah lansia yang cukup signifikan di Kulon Progo, khususnya di Kelurahan Tirtorahayu yang mencatatkan jumlah lansia terbanyak di Kapanewon Galur, maka penting untuk memprioritaskan perhatian terhadap kesehatan mereka. Kesehatan lansia, yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, juga sangat bergantung pada faktor psikologis. Hal ini berdampak pada bagaimana lansia dapat memenuhi kebutuhan fisik dan psikis mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Kesehatan lansia dipengaruhi oleh faktor psikologis, yang berdampak pada bagaimana orang memenuhi kebutuhan fisik dan psikis mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Kebutuhan dasar manusia mencakup berbagai aspek penting, antara lain bernapas dengan baik, mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, melakukan eliminasi, beristirahat dan tidur, menjaga pergerakan serta keseimbangan tubuh, berpakaian, mempertahankan suhu tubuh, melakukan perawatan diri, menjaga keamanan dan keselamatan, berkomunikasi serta berinteraksi dengan orang lain, menjalankan ibadah, bekerja, melakukan rekreasi, menjaga kesehatan, hingga memperoleh akses terhadap layanan kesehatan. (Yusriana, Rekawati, and Nurviyandari 2018).

Manusia memiliki kebutuhan dasar, termasuk menjaga keseimbangan fisik dan mental. Tidur adalah salah satu proses fisiologis yang dapat dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, membantu menjaga kesehatan dan melanjutkan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan budaya (Cates M.E dalam Haryati et al, 2020). Kualitas tidur seseorang dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas tidur mereka, kualitas tidur yang buruk dapat menjadi gejala beberapa penyakit medis, dan ada korelasi kuat antara tidur dan kesehatan fisik, psikologis, dan mental (Yilmaz dalam Haryati et al, 2020).

Seiring bertambahnya usia, pada lansia pasti akan mengalami berbagai masalah tidur atau perubahan pola tidur. Kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh usia, dan semakin tinggi usia tentu akan mempengaruhi penurunan durasi tidur. Perubahan dalam pola tidur ini termasuk tidur lebih sedikit, bangun lebih awal di pagi hari, dan mengalami lebih banyak tidur siang (Farisma dalam Leba 2020).

Kecukupan tidur seseorang tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga oleh kualitas tidurnya. Tidur yang berkualitas mampu memberikan energi positif yang berperan dalam meningkatkan produktivitas, konsentrasi, serta rasa percaya diri. Pada lansia, kondisi tubuh yang mulai melemah seringkali membuat kebutuhan tidur tidak terpenuhi. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti adanya respon tubuh terhadap penyakit, kondisi lingkungan, gaya hidup, maupun stres psikologis (Silvanasari dalam Leba, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 70%–80% lansia mengalami penurunan kualitas tidur pada malam hari. Bahkan, 22% lansia berusia 70 tahun melaporkan memiliki masalah tidur, dan 30% di antaranya menghadapi gangguan yang lebih serius, seperti sering terbangun di malam hari. National Institute of Health juga menyebutkan bahwa hampir 50% lansia berusia 65 tahun ke atas mengalami gangguan tidur. (Laili dalam Leba 2020).

Kesehatan fisik lansia dapat dipengaruhi oleh kualitas tidurnya, apabila lansia kurang tidur maka dapat menyebabkan badannya menjadi lemah dan daya tahan tubuh lansia menjadi gampang terserang penyakit. Lansia akan mengalami perubahan fisik terutama pada system jantung yang akan berpengaruh pada

tekanan darah sehingga dapat terjadi hipertensi (Adhinata dalam Nainar 2020). Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk dan berbagai masalah tidur, maka dari itu angka kejadian hipertensi pada lansia dapat diminimalkan dengan meningkatkan kualitas tidur yang baik (Amir dalam Nainar 2020).

Menurut penelitian Kurniadi (2022), kualitas tidur yang buruk pada lansia berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 266 orang (78%), sementara yang memiliki kualitas tidur baik hanya 43 orang (22%). Dari segi tekanan darah, mayoritas responden berada pada kategori 120–139/80–89 mmHg, yaitu sebanyak 111 orang (58%). Adapun yang termasuk hipertensi stage I tercatat 77 orang (20%), hipertensi stage II sebanyak 56 orang (12%), sedangkan tekanan darah normal hanya ditemukan pada 51 orang (10%) (Kurniadi 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Nainar dan Azizah (2020) menemukan bahwa sebagian besar responden lansia dengan hipertensi berada pada kategori hipertensi stage I. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat tekanan darah pada lansia. (Nainar 2020). Terdapat juga penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Ningtyas dan Vivi (2024), mengatakan dan memberikan bukti bahwa dapat disimpulkan ada hubungan kualitas tidur yang buruk terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Desa Semen Nguntoronadi Kabupaten Magetan (Ningtyas 2024).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Padukuhan Pringinan pada lansia ditemukan bahwa beberapa lansia mengalami kualitas tidur yang buruk, seperti mengalami kesulitan tidur atau insomnia, sering terbangun pada malam hari karena terasa ingin buang air kecil, permasalahan lainnya yaitu lansia memiliki kebiasaan tidur yang tidak teratur (tidur terlalu larut atau sering tidur siang terlalu lama), kemudian lansia juga mengalami mimpi buruk atau gangguan tidur lainnya seperti terbangun dengan rasa cemas dan takut, kemudian dari data yang didapat ada beberapa lansia yang mengalami tekanan darah hipertensi tahap II. Wawancara yang dilakukan pada Kader Padukuhan Pringinan juga

mengatakan bahwa beberapa lansia melakukan aktivitas atau pekerjaan pada malam hari sehingga mengganggu waktu tidurnya. Data didapatkan langsung dari Kader Padukuhan Pringinan.

Berdasarkan fenomena tersebut, diketahui bahwa masih banyak lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidur buruk, serta adanya hubungan antara pola tidur dengan kondisi lansia, di mana pola tidur cenderung mengalami perubahan seiring bertambahnya usia. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta”. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena sebelumnya belum pernah ada penelitian di Padukuhan Pringinan yang secara khusus membahas keterkaitan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta?”

## **1.3 Tujuan penulisan**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menggambarkan hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik lansia di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta berdasarkan usia dan jenis kelamin lansia
- 1.3.2.2 Mengetahui kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta

1.3.2.3 Mengetahui tekanan darah pada lansia yang tinggal di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta

1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia yang tinggal di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta

#### **1.4 Manfaat penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan serta memperluas wawasan ilmu pengetahuan, sekaligus memberikan gambaran mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia.

##### **1.4.2 Manfaat praktis**

###### **1.4.2.1 Bagi masyarakat**

Meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kualitas tidur dalam kaitannya dengan tekanan darah. Selain itu, lansia juga diharapkan dapat lebih memahami makna kualitas tidur serta cara pengukuran tekanan darah.

###### **1.4.2.2 Bagi pelayanan kesehatan**

Menambah informasi bagi tenaga kesehatan khususnya mengenai tekanan darah dan kualitas tidur, sehingga dapat memberikan edukasi kepada masyarakat untuk dapat memelihara pola tidur yang teratur.

###### **1.4.2.3 Bagi peneliti lain**

Dapat digunakan sebagai data dasar dalam pelaksanaan penelitian serta menjadi referensi bagi studi atau riset serupa di masa mendatang.