

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada setiap makhluk hidup dalam kehidupan. Menua merupakan suatu rangkaian kehidupan yang dimulai dari kehidupan dan terus berlanjut hingga berakhir dengan kematian (Nirmala & Lesmana, 2019).

Menurut UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, menyatakan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun. Seiring dengan kemajuan di bidang kesehatan terjadi peningkatan terhadap populasi lanjut usia, data dari Badan Pusat Statistik di Indonesia terjadi peningkatan populasi lanjut usia dari tahun 1971-2020 yakni sebesar 9,92% atau sekitar 26 juta penduduk, dan 64,29% di antaranya merupakan lansia muda (60-69 tahun) (BPS, 2020).

Pada lanjut usia terdapat beberapa perubahan dan kemunduran dalam segi fisik, psikologis serta sosial seiring dengan meningkatnya usia. Salah satu masalah kesehatan jiwa yang sering dijumpai pada lansia adalah depresi (Nirmala & Lesmana, 2019). Depresi merupakan salah satu indikator terpenting dalam kesehatan mental. Depresi ditandai dengan perubahan mood mendadak, menurunnya motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari, mudah merasa kelelahan, tidak dapat merasakan senang, kurang konsentrasi, merasa tidak memiliki harapan untuk hidup, mengalami gangguan makan dan tidur (*National Institute of Mental Health.*, 2016). Sebagai negara kedelapan dengan tingkat populasi lanjut usia tertinggi di antara 25 Negara di Asia Pasifik pada tahun 2015, prevalensi lanjut usia yang mengalami depresi di Indonesia sekitar 7,2- 33,8% (Mahwati, 2020). Pada lanjut usia, depresi telah menjadi gangguan mental terbesar kedua setelah penyakit Alzheimer. Telah dilaporkan bahwa sekitar 80% orang dewasa lanjut usia yang bunuh diri akibat depresi (Zhang et al., 2020).

Penurunan kualitas tidur dan terjadinya gangguan tidur terutama insomnia sering diasosiasikan dengan depresi. insomnia merupakan masalah kesehatan utama terutama pada Lansia. Kualitas tidur dapat dikaitkan dengan permasalahan fisik maupun psikis. Prevalensi kejadian gangguan tidur lebih tinggi pada lanjut usia yang mengalami depresi dibandingkan dengan lanjut usia yang tidak mengalami depresi. Pada tahun 2019 Wang dkk melakukan penelitian untuk mengetahui apa saja faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada lanjut usia di Macau dan Guangzhou, China dari total 681 partisipan sekitar 27,8% mengalami kejadian gangguan tidur dan terdapat beberapa gejala depresi pada partisipan yang mengalami gangguan tidur. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nirmala dan Lesmana (2019), yang mencari hubungan antara depresi dengan kejadian

insomnia pada lansia di Badung, Bali. Pada penelitian ini didapatkan hasil yang signifikan antara depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia. Hal ini dipengaruhi oleh perasaan kesepian yang dialami oleh lansia, konflik dengan keluarga, dan penyakit kronis yang diderita oleh lansia (Zhang et al., 2020).

Penelitian pengaruh tingkat depresi terhadap kualitas tidur dan kejadian insomnia pada lanjut usia telah banyak dilakukan di berbagai negara. Sehingga peneliti bermaksud untuk membuat *systematic review* yang merupakan suatu penelitian yang dilakukan cara mengidentifikasi, mengevaluasi dan menginterpretasi hasil-hasil penelitian yang relevan terkait dengan topik tertentu (Siswanto, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengangkat judul :” Pengaruh tingkat depresi terhadap kualitas tidur dan kejadian insomnia pada lanjut usia” dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan pendekatan secara meta-agregasi. Alasan peneliti mengangkat judul ini mengingat pentingnya kesehatan mental dan kualitas tidur untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia(Becker et al., 2017), sehingga relevan untuk melakukan sintesis pada penelitian yang membahas topik ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “bagaimanakah pengaruh tingkat depresi terhadap kualitas tidur dan kejadian insomnia pada lanjut usia?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh tingkat depresi terhadap kualitas tidur dan kejadian insomnia pada lanjut usia.

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan pengaruh depresi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia.
- b. Mendiskripsikan pengaruh depresi sedang – berat terhadap kualitas tidur pada lanjut usia.
- c. Mendiskripsikan pengaruh depresi ringan terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia
- d. Mendiskripsikan pengaruh depresi sedang – berat terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Bagi peneliti

Meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh tingkat depresi terhadap kualitas tidur dan kejadian insomnia pada lanjut usia.

2. Bagi institusi terkait

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi skripsi bagi mahasiswa khususnya tentang pengaruh tingkat depresi terhadap kualitas tidur dan kejadian insomnia pada lanjut usia.

3. Bagi pengembangan ilmu

Sebagai sumbangsih gagasan atau ide sebagai bahan kajian atau penelitian lebih lanjut.