

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini tengah memasuki fase penuaan penduduk (*ageing population*) yang ditandai dengan peningkatan proporsi penduduk lanjut usia (lansia) secara signifikan setiap tahunnya (Sitanggang et al., 2024). Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa persentase lansia meningkat dari 9,92% pada tahun 2020 menjadi 10,82% pada tahun 2021. Meskipun sempat mengalami sedikit penurunan menjadi 10,48% pada tahun 2022 akibat dampak pandemi COVID-19, angka ini kembali melonjak menjadi 11,75% pada tahun 2023 dan mencapai 12,00% pada tahun 2024. Persentase lansia di Indonesia diproyeksikan akan terus meningkat pada dekade mendatang, yang menuntut penyesuaian khusus dalam pelayanan kesehatan, sosial, dan lingkungan hidup. Perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang menyertai proses penuaan berdampak langsung pada peran serta kualitas hidup mereka.

Sleep hygiene atau kebersihan tidur merupakan serangkaian kebiasaan dan praktik yang dirancang untuk mendukung kualitas dan efisiensi tidur yang optimal. Konsep ini mencakup pengaturan jadwal tidur dan bangun yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menghindari konsumsi kafein atau nikotin sebelum tidur, mengatur pencahayaan dan suhu ruangan, serta melakukan aktivitas relaksasi sebelum tidur. Pada lansia penerapan *sleep hygiene* yang baik tidak hanya bertujuan untuk menjaga

ritme biologis, tetapi juga membantu mempertahankan energi, kewaspadaan, dan kesiapan fisik di siang hari (Purnamawati & Sari, 2023).

Sleep hygiene dapat dianggap sebagai intervensi non-farmakologis yang murah, aman, dan mudah diterapkan di rumah. Sehingga sesuai untuk lansia yang umumnya rentan terhadap efek samping obat-obatan. Selain menjaga kualitas tidur, kemandirian lansia juga dapat dilihat dari kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sun & Rosen, 2025).

Activity of Daily Living (ADL) adalah serangkaian aktivitas dasar yang dilakukan seseorang setiap hari untuk memenuhi kebutuhan diri secara mandiri, seperti mandi, berpakaian, makan, ke toilet, berpindah tempat, dan mobilitas. Tingkat kemandirian ADL pada lansia menjadi salah satu indikator penting status fungsional lansia. Lansia dengan tingkat kemandirian ADL yang baik dapat menjaga kualitas hidupnya, berpartisipasi aktif di lingkungan, dan mengurangi beban perawatan keluarga maupun tenaga kesehatan. Sebaliknya, penurunan kemandirian ADL akan meningkatkan risiko ketergantungan dan menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan. Untuk menentukan kebutuhan intervensi dan perencanaan perawatan dapat dilakukan dengan penilaian tingkat kemandirian ADL.

Tarnoto & Purwitasari (2023) mengatakan *sleep hygiene* yang baik berperan dalam memelihara stamina, fungsi otot, konsentrasi, serta keseimbangan fisik pada lansia. Lansia yang menjaga *sleep hygiene* dengan baik biasanya punya kualitas tidur yang lebih optimal, sehingga fungsi kognitif mereka

tetap terjaga dan akhirnya mendukung kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Beberapa penelitian mendukung keterkaitan ini, antara lain penelitian I. G. A. S. Dewi et al. (2024) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara pola tidur yang sehat dengan kemandirian ADL pada lansia komunitas. Selain itu, Tarnoto & Purwitasari (2023) melaporkan bahwa penerapan *sleep hygiene* mampu meningkatkan kualitas tidur lansia. Meskipun banyak penelitian masih terfokus pada aspek *sleep hygiene* dengan kualitas tidur dan kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan fungsi kognitif dengan *activity of daily living* ketiganya secara logis saling terhubung. Jika intervensi *sleep hygiene* berhasil memperbaiki kualitas tidur, ada potensi besar bahwa hal ini akan meningkatkan kemampuan fisik dan kognitif lansia menjalani aktivitas dasar dengan lebih mandiri. Studi yang menguji tautan langsung dari *sleep hygiene* dengan *activity of daily living* masih langka dan menjadikan *gap* penelitian ini peluang untuk diisi. Studi mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dan tingkat kemandirian ADL pada lansia di Indonesia sangat relevan karena kualitas tidur yang buruk pada lansia terbukti menurunkan kewaspadaan fisik dan energi motorik, yang secara langsung dapat membatasi kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas harian secara mandiri. Modifikasi perilaku sederhana namun terstruktur seperti *sleep hygiene* bisa menjadi intervensi yang transformatif dalam menjaga kualitas tidur lansia apabila terbukti memiliki korelasi atau bahkan efek protektif terhadap tingkat kemandirian ADL (I. G. A. S. Dewi et al., 2024). Penelitian ini tidak hanya mengisi celah ilmiah,

tetapi juga menawarkan kebiasaan yang praktis yaitu *sleep hygiene*. Yang berguna untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di komunitas melalui pendekatan murah, aman, dan berkelanjutan (Purba et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan peneliti di GKJW Glagahan, diketahui bahwa sebagian besar jemaat lansia mengeluhkan kualitas tidur yang kurang baik. Seperti sering terbangun di malam hari, sulit memulai tidur, dan merasa tidak segar saat bangun pagi. Wawancara singkat dengan 5 orang lansia menunjukkan bahwa 3 diantaranya minum kafein seperti teh dan kopi sebelum tidur malam, dan 4 orang mengaku sering tidur siang lebih dari 2 jam. Dari pengamatan peneliti, terdapat lansia yang masih mampu melakukan aktivitas secara mandiri, seperti mandi, berpakaian, dan makan. Namun ada pula lansia yang membutuhkan bantuan anggota keluarga, terutama dalam aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik. Seperti berpindah dari tempat tidur kamar mandi atau dari tempat tidur ke ruang makan.

Kondisi ini menunjukkan adanya variasi kualitas tidur dan tingkat kemandirian pada lansia di GKJW Glagahan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan tahun 2025, agar dapat memberikan informasi dan kebiasaan praktis yang bermanfaat dalam upaya peningkatan kualitas tidur lansia di lingkungan gereja tersebut.

B. Rumusan Masalah

Sesuai uraian latar belakang yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk merumuskan masalah yaitu “Adakah hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan.”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan umum dan tujuan khusus yaitu :

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia di GKJW Glagahan yang menjadi subjek penelitian.
- b. Mengidentifikasi tingkat *sleep hygiene* pada lansia di GKJW Glagahan tahun 2026.
- c. Mengidentifikasi tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan tahun 2026.
- d. Menganalisis kekuatan dan arah hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia di GKJW Glagahan tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan tambahan yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik dan menambah pengetahuan tentang *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* yang dialami oleh lansia.

2. Bagi Responden dan Anggota Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya kebiasaan tidur yang sehat (*sleep hygiene*) untuk menjaga kebugaran fisik sehingga mereka dapat tetap mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, bagi keluarga, hasil studi ini dapat menjadi sarana edukasi untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kualitas tidur lansia, yang pada akhirnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup serta mengurangi ketergantungan lansia terhadap anggota keluarga lainnya.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadikan masukan dan dapat digunakan sebagai informasi bagi keluarga untuk mengetahui *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, pemahaman, pengalaman, berlatih menganalisis masalah di bidang keperawatan

lansia dan metodologi penelitian khususnya tentang hubungan *sleep hygiene* dengan tingkat kemandirian *activity of daily living* pada lansia dan kemudian menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

5. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian serta sebagai bahan penerapan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian pada skripsi ini dijelaskan pada tabel 1 halaman 8

STIKES BETHESDA YAKKUM

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
1	Rentawati Purba, Dewi Tiansa Barus, dan Adi Arianto tahun 2022	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur pada Lansia Di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022	Variabel independen pada penelitian ini adalah <i>sleep hygiene</i> . Variabel dependen pada penelitian ini adalah kualitas tidur pada lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> . Pengambilan sampel dilakukan dengan <i>total sampling</i> . Analisa data menggunakan pengujian bivariat dengan menggunakan <i>chi-Square</i> .	<i>Sleep hygiene</i> berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia. Hasil uji Chi-Square diperoleh dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika nilai $\leq 0,05$ ($\alpha: 5\%$), maka hipotesis diterima. Hasil uji statistik diperoleh nilai sebesar 0,020, yang lebih kecil dari nilai α (α) 0,05	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian terdahulu menggunakan variabel dependen tentang kualitas tidur sedangkan peneliti menggunakan tingkat kemandirian <i>activity of daily living</i>	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian menggunakan variabel independen <i>sleep hygiene</i> 2. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> 3. Analisa data menggunakan pengujian <i>chi-Square</i>
2	Setyoadi, Ni Putu Ika Purnawati, dan Efris Kartika Sari tahun 2023	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia	Variabel independen pada penelitian ini adalah <i>sleep hygiene</i> . Variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat insomnia pada lanjut usia. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> . Pengambilan sampel dilakukan dengan <i>purposive sampling</i> Penelitian ini menggunakan uji statistik	Hasil uji statistik <i>non parametric</i> menunjukkan besar nilai signifikasi pada uji korelasi Spearman Rank adalah <i>p-value</i> 0,000, <i>p-value</i> (0,000) α (0,05) maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara <i>sleep hygiene</i> terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia.	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian terdahulu menggunakan variabel dependen tentang tingkat insomnia sedangkan peneliti menggunakan tingkat kemandirian <i>activity of daily living</i>	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian ini menggunakan variabel independen <i>sleep hygiene</i> 2. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> 3. Penelitian ini menggunakan ujis statistik bivariat

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
			bivariat non-parametrik, yaitu uji hipotesis korelasi Spearman Rank menggunakan aplikasi SPSS.			non-parametrik menggunakan SPSS
3	I Gusti Ayu Shanti Dewi, Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi, I Dewa Gede Alit Kamayoga, I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti tahun 2023	<i>Activity Daily Living</i> Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia	Variabel independen pada penelitian ini adalah <i>Activity Daily Living</i> . Variabel dependen pada penelitian ini adalah Kualitas Tidur. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analitik observasional menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel dilakukan <i>non probability sampling</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Analisa data menggunakan pengujian bivariat dengan menggunakan <i>chi-Square</i> .	Berdasarkan hasil uji <i>Chi Square</i> ditemukan perolehan nilai p sejumlah 0,001 dengan $p < 0,05$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara ADL dengan Kualitas Tidur. Didapatkan hasil yang menunjukkan sebagian besar subjek mandiri dalam melakukan ADL yaitu sejumlah 42 orang (71,2%) dan sejumlah 33 orang (55,9%) subjek mempunyai kualitas tidur yang baik. Kesimpulannya ada hubungan yang signifikan antara ADL dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Guwang Gianyar.	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Variabel independen di penelitian terdahulu adalah <i>activity of daily living</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>sleep hygiene</i> .	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Penelitian ini menggunakan topik <i>activity of daily living</i> 2. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> . 3. Analisa data menggunakan pengujian <i>chi-Square</i>
4	Mashudi tahun 2020	Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian <i>Activity of Daily</i>	Variabel independen pada penelitian ini adalah kualitas tidur dan <i>activity of daily living</i> .	Hasil analisis hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Perbedaan penelitian terdahulu dengan	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Mengkaji topik yang sama tentang

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
		<i>Living</i> dengan Risiko Jatuh pada Lanjut Usia di Puskesmas Sampang IV Sipin Kota Jambi	Variabel dependen pada penelitian ini adalah risiko jatuh pada lanjut usia. Penelitian ini menggunakan <i>metode survei</i> analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel dilakukan dengan <i>accidental sampling</i> . Penelitian ini menggunakan uji statistik bivariat non-parametrik, yaitu uji hipotesis korelasi Spearman Rank menggunakan aplikasi SPSS.	diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia (p-value = 0,000). Hasil analisis hubungan tingkat kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh pada lansia di Puskesmas Sampang IV Sipin Kota Jambi diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat kemandirian dalam ADL dengan risiko jatuh pada lansia (p-value = 0,007). Artinya ada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kemandirian dalam melakukan ADL dengan risiko jatuh pada lansia di puskesmas Sampang IV Sipin Kota Jambi.	penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah di variabel dependen dan independennya. Variabel dependen penelitian ini kualitas tidur dan ADL, sedangkan peneliti adalah <i>sleep hygiene</i> . Sedangkan variabel independen milik penelitian terdahulu adalah risiko jatuh, dan milik peneliti adalah ADL	<i>activity of daily living</i> . 2. Jenis penelitian yang sama yaitu kuantitatif dengan pendekatan desain <i>cross-sectional</i> . 3. Populasi sample yang sama yaitu lansia
5	Ifana Zidni Rahmah, Dwi Retnaningsih, Rista Apriana tahun 2017	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia	Metode penelitian menggunakan metode deskriptif korelatif dengan desain penelitian cross sectional. Sampel yang digunakan dalam penelitian	Hasil uji rank spearman di dapatkan bahwa ada hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha Harapan	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Ada pada variabel terikatnya. Penelitian terdahulu meneliti tentang	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Variabel bebas sama-sama meneliti tentang <i>Sleep Hygiene</i> .

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
			ini sebanyak 35 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji rank spearman dengan nilai signifikansi 5%	Ibu Ngaliyan Semarang dengan nilai p value = 0,000 yang berarti $\leq 0,05$ (5%), maka H_0 ditolak dan H_a diterima	kualitas tidur, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah tentang kemandirian. 2. Teknik pengambilan sampel juga berbeda. Penelitian terdahulu menggunakan sampling jenuh, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah purposive sampling	2. Desain penelitian sama-sama menggunakan <i>cross sectional</i>. 3. Metode penelitian sama-sama korelatif.
6	Dwi Puji Putranti, Erfan Firmawati tahun 2016	Tingkat Ketergantungan Pasien Stroke berdasarkan Skor Indeks Barthel di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta dan Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian prospective longitudinal. Sampel yang digunakan sebanyak 42 responden yang dipilih melalui accidental sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Modifikasi Indeks Barthel. Data dianalisis dengan analisis univariat.	Mayoritas pasien stroke hemoragik maupun iskemik mengalami tingkat ketergantungan total pada saat masuk rumah sakit dengan persentase masing – masing 44,4% dan 48,5%. Sedangkan, pada saat keluar rumah sakit menjadi tingkat ketergantungan parah sebesar 44,4% dan 42,4%. Perubahan	Perbedaan dengan penelitian ini : 1. Desain penelitian terdahulu menggunakan desain penelitian prospective longitudinal. Penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah desain penelitian cross sectional.	Persamaan dengan penelitian ini : 1. Sama-sama penelitian kuantitatif. 2. Menggunakan instrument barthel indeks

No	NAMA TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
				Status tingkat ketergantungan pasien stroke iskemik dan hemoragik didominasi oleh penurunan status tingkat ketergantungan ADL dari tingkat ketergantungan total menjadi parah sebesar 33,3% dari 9 orang pasien stroke hemoragik dan 24,2% dari 33 pasien stroke iskemik.	2. Teknik sampling yang digunakan penelitian terdahulu adalah accidental sampling. Dalam penelitian yang peneliti lakukan menggunakan teknik purposive sampling.	