

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan jumlah lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan terutama di bidang kesehatan. Sesuai dengan perkembangannya seseorang yang memasuki masa lansia dapat dilihat dengan nyata dari penurunan kemampuan melakukan kegiatan bekerja sehari-hari, namun sebagian besar lansia di Indonesia masih memenuhi perekonomiannya secara mandiri dengan bekerja (Ardiani et al., 2019). Proses menua akan mengakibatkan penurunan fungsional yang akan berdampak pada aspek kehidupan sosial, ekonomi serta kesehatan, hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Indrayani & Ronoatmojo, 2018). Lansia yang masih bekerja memiliki kualitas hidup yang tergolong rendah dikarenakan masih menunjang kebutuhan hidup sehari-hari (Lidya et al., 2017). Banyak faktor yang memengaruhi kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja antara lain, usia, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan, hubungan sosial, dan pekerjaan, selain faktor tersebut lansia mengalami keluhan seperti kelelahan ataupun mengalami pola tidur yang tidak teratur karena melakukan pekerjaan yang berat (Andesty, 2017). Pola tidur dan kelelahan telah menjadi kebiasaan lansia sehari-hari, namun hubungan pola tidur dan kelelahan dengan kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja masih perlu diteliti lebih lanjut.

United Nations and Department of Economic and Social Affairs Population Division (2017) menyatakan jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dua kali lipat pada 2050, dengan proyeksi mencapai hampir 2,1 miliar. Secara global, Indonesia berada pada peringkat ke-8 dengan jumlah lansia 22,7 juta atau 8,6% dari total keseluruhan dan diperkirakan akan meningkat menjadi 61,7 juta pada tahun

2050 (*United Nations and Department of Economic and Social Affairs Population Division*, 2017). Mayoritas masyarakat yang tinggal di Kelurahan Keputran Surabaya menganggap lansia merupakan beban penduduk usia produktif, namun masih banyak lansia yang bekerja untuk mencari nafkah, di Indonesia pada tahun 2012 lansia bekerja sebesar 45,72% dan meningkat menjadi 49,46% di tahun 2021 (Badan Pusat Statistika, 2021). Besarnya persentase lansia bekerja tidak didukung dengan upah yang memadai (Affandi, 2009). Sebesar 51,14% lansia mendapatkan pendapatan kurang dari 1 juta per bulan dengan jumlah yang tidak menentu, selain dari segi upah, jam kerja lansia juga memprihatinkan. Satu dari empat lansia bekerja melebihi jam kerja normal, yaitu 48 jam (Badan Pusat Statistika, 2021). Ditemui lansia di daerah Keputran Surabaya sebanyak 120 orang, besarnya presentase lansia dapat diketahui upaya tenaga kerja lansia dalam mempertahankan kualitas hidup mereka (Andini et al., 2013).

Lansia usia 60 tahun keatas yang masih bekerja bisa disebabkan adanya kebutuhan ekonomi yang cukup besar, kemungkinan disebabkan tidak/belum adanya jaminan sosial ekonomi yang memadai bagi lansia di Indonesia seperti jaminan hari tua, uang pensiun masih sangat terbatas untuk mereka yang bekerja di tiga sektor formal saja tidak untuk sektor informal (Fitri & Basri, 2012). Dampak negatif bagi lansia yang masih bekerja yaitu lansia dapat mengalami tekanan mental karena harus mampu untuk memenuhi kebutuhannya secara mandiri dan mengalami keluhan seperti kelelahan ataupun mengalami pola tidur yang tidak teratur karena melakukan pekerjaan yang berat, secara fisik lansia sudah mengalami penurunan (Affandi, 2009). Lansia yang masih bekerja mampu untuk meningkatkan kesejahteraan subjektifnya bisa pula kebalikannya lansia yang masih aktif bekerja

mempunyai kesejahteraan subjektif yang rendah. Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu faktor yang bisa menggambarkan kualitas hidup seseorang ataupun masyarakat (Manoppo, 2013). Kesejahteraan subjektif meliputi seperti kepuasan hidup, kekurangan tekanan serta minat besar, seperti suasana hati dan emosi yang positif (Awad & Mayasari, 2015).

Pola tidur dapat diartikan sebagai sistem atau susunan perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu sebagai bentuk mekanisme tubuh untuk beristirahat, Seseorang pasti memiliki pola tidur yang berbeda-beda, tergantung dengan aktivitas yang dilakukannya (Widiyanto, 2016). Seseorang yang memiliki pola tidur yang teratur dalam hidupnya akan memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan dalam melakukan aktivitas terlihat lebih prima. Sedangkan seseorang yang memiliki pola tidur yang berubah-ubah tiap harinya, memiliki kualitas tidur yang buruk serta dalam melakukan aktivitas terlihat lebih lesu (Pereira, Rihadi, & Maramis, 2015).

Kelelahan merupakan suatu kondisi yang memiliki tanda berkurangnya kapasitas yang dimiliki seseorang untuk bekerja dan mengurangi efisiensi prestasi, dan biasanya hal ini disertai dengan perasaan letih dan lemah (Lusiana, Zahroh, & Baju, 2014). Kelelahan sudah menangkap semua istilah untuk berbagai gejala, mulai dari nyeri otot sampai kesulitan dalam berkonsentrasi, atau mengantuk. Secara umum, kelelahan dipandang sebagai akibat utama dari lamanya waktu bekerja yang menjadi bahan pertimbangan utama dalam pembentukan peraturan dalam menyusun jam kerja (Maurits, 2010).

Kualitas hidup mengkaji aspek kekayaan, pekerjaan, lingkungan, fisik dan kesehatan mental, pendidikan, rekreasi dan waktu luang (Lidya et al., 2017).

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa perilaku bekerja lansia untuk memenuhi kebutuhan dapat mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki lansia. Hal ini sejalan dengan teori *Precede Proceed model* yang diadaptasi dari konsep Lawrence Green, model ini mengkaji masalah perilaku manusia dan faktor-faktor yang memengaruhinya, serta cara menindaklanjutinya dengan berusaha mengubah, memelihara atau meningkatkan perilaku tersebut kearah yang lebih positif (Nursalam, 2017).

Pola tidur dan kelelahan yang dialami oleh lansia yang bekerja akan memengaruhi kemampuan seseorang dalam bekerja. Idealnya apabila lansia yang bekerja memiliki pola tidur yang teratur akan membuat pribadi lansia tersebut menjadi lebih prima, meminimalisir tingkat kelelahan dan membuat hasil kerja seseorang tersebut menjadi lebih optimal bagi lansia yang masih bekerja. Jika kondisi seperti ini dapat terwujud dengan baik, maka diharapkan akan meningkatkan kualitas hidup lansia (Andini et al., 2013). Penelitian-penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kualitas hidup lansia yang tinggal di rumah lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang di panti werdha (Yuliati, Baroya, & Ririanty, 2014). Berdasarkan data diatas penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan kelelahan dengan kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara pola tidur dan kelelahan dengan kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan antara pola tidur dan kelelahan dengan kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis hubungan antara pola tidur dengan kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja.
2. Menganalisis hubungan antara kelelahan dengan kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan hubungan antara pola tidur dan kelelahan dengan kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai masukan bagi perawat yang selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk meningkatkan mutu lulusan melalui peningkatan kualitas pendidikan keperawatan untuk menghadapi uji kompetensi.

2. Bagi Pihak lansia yang masih bekerja

Dapat memberikan tambahan informasi tentang pentingnya menjaga pola tidur dan kelelahan bagi lansia yang masih bekerja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan menambahkan responden serta menambah variabel dalam penelitian selanjutnya.