

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sleep hygiene adalah berbagai praktek yang diperlukan untuk mendapatkan tidur malam yang berkualitas. Bentuk praktek *sleep hygiene* melibatkan faktor sikap (misalnya: kebiasaan makan, minum, olahraga, nonton televisi) dan faktor lingkungan (misalnya: suasana, cahaya, suara, temperatur kamar). *Sleep hygiene* yang buruk dapat menyebabkan kualitas tidur tidak optimal (Galimi, 2010). Jika kualitas tidur lansia tidak optimal, maka kualitas hidup lansia juga akan menurun, seperti mengantuk di siang hari, bangun tidur tidak bugar, dan sebagainya. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik memerlukan *sleep hygiene* yang baik pula. Tetapi, sampai saat ini, konsep *sleep hygiene* masih belum diketahui oleh masyarakat luas, terlebih lagi di kalangan lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 27 Februari 2015 di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya 7 dari 9 orang (89%) menyatakan belum mengetahui tentang *sleep hygiene*. Empat orang diantaranya menyatakan kesulitan untuk mengawali tidur. Mereka mempunyai kebiasaan menonton televisi, ngobrol bersama temannya, berdzikir, dan mendengarkan musik.

Menurut Lawrence Green (1980) perilaku seseorang dibentuk oleh pengetahuan, sikap, dan tindakan (Notoatmdjo, 2010). Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya, perilaku *sleep hygiene* lansia yang buruk disebabkan oleh jadwal dan kebiasaan tidur yang tidak teratur, pengetahuan yang kurang

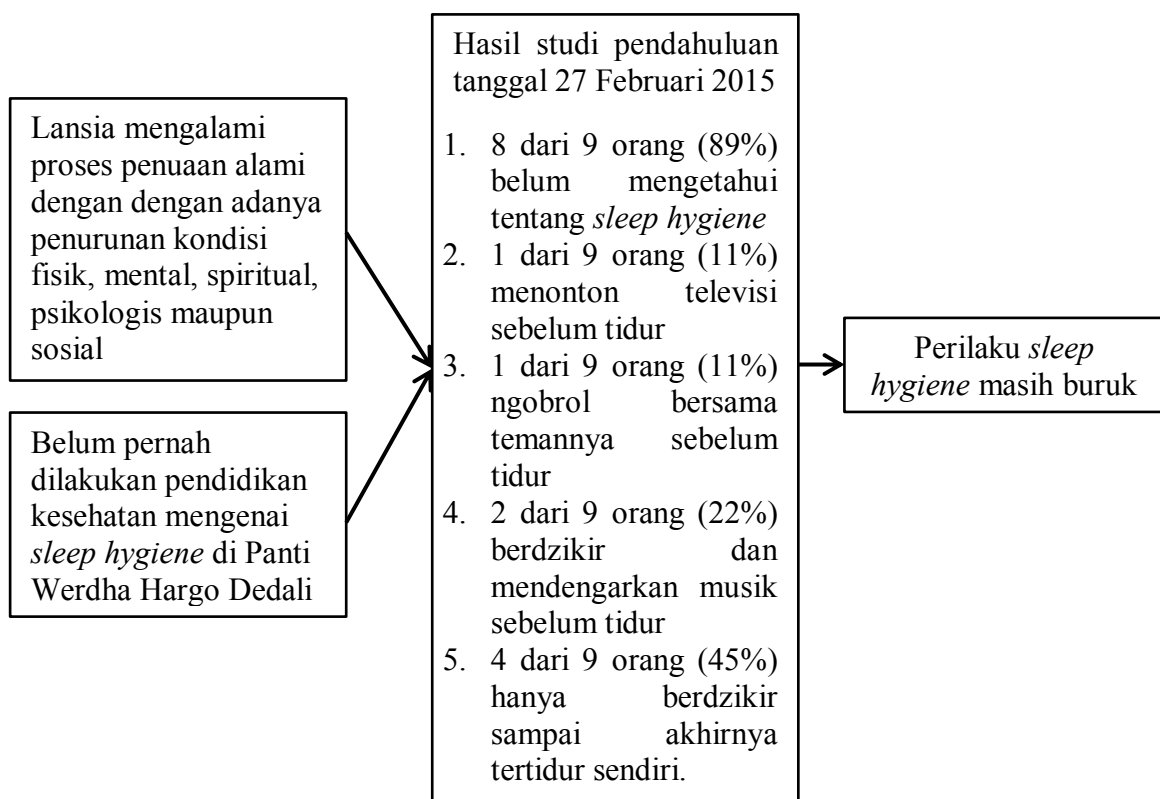
mengenai *sleep hygiene*, dan perubahan pola tidur akibat proses alamiah penuaan. Perubahan pola tidur diantaranya masa laten tidur, terbangun pada dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang. Upaya yang sudah dilakukan di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya yaitu penjadwalan kegiatan sehari-hari untuk lansia selama 24 jam dalam seminggu, salah satunya adalah jadwal tidur. Namun upaya tersebut belum membuahkan hasil yang optimal.

Sleep hygiene yang kurang akan menyebabkan gangguan tidur sehingga kualitas tidur dan kualitas hidup lansia menurun. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan tentang *sleep hygiene* yang baik sangat dibutuhkan. Pendidikan kesehatan pada lansia membutuhkan pendekatan yang berbeda. Hal ini berkaitan dengan penurunan kondisi fisik, mental, spiritual, psikologis, maupun sosialnya. *Mentoring* didefinisikan sebagai hubungan pembelajaran dan konseling antara orang yang berpengalaman yang membagi keahlian profesional dengan orang yang lebih sedikit pengalaman untuk mengembangkan ketrampilan dan kemampuan dari bagian yang kurang pengalaman (Dermawan, 2012). *Group mentoring* adalah aktifitas pendidikan kesehatan dengan metode *mentoring* yang dilakukan secara berkelompok. Pelaksanaan *group mentoring* melalui pendekatan 3F, yaitu *friendship*, *friendly*, dan *fun* sehingga peserta tidak mudah bosan, tidak ada kesan menggurui, dan pesan bisa tersampaikan dengan baik. Aktifitas *mentoring* pernah dilakukan untuk membantu kinerja perawat di sebuah rumah sakit, seperti yang dilakukan oleh Nurmala (2012). Namun, aktifitas ini belum pernah dilakukan dikelompok lansia yang mengalami *sleep hygiene* kurang.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *group mentoring* terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan

sleep hygiene lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. Penelitian ini dilakukan dengan satu kelompok perlakuan dengan mengkaji perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan lansia sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku *sleep hygiene* lansia di Panti Werdha.

1.2 Identifikasi Masalah



Gambar 1.1 Identifikasi Masalah Perilaku *Sleep hygiene* Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali, Surabaya

Berdasarkan gambar 1.1 dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 27 Februari 2015 di Panti Werdha Hargo Dedali, Surabaya dapat diketahui bahwa perilaku *sleep hygiene* masih buruk. Data menunjukkan bahwa 89% belum mengetahui tentang *sleep hygiene*. Kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur yaitu 11% menonton televisi, 11% ngobrol bersama temannya, 22% berdzikir dan

mendengarkan musik, dan sisanya 56% hanya berdzikir sampai akhirnya tertidur sendiri. Hal tersebut disebabkan karena pada lansia mengalami penurunan kondisi fisik, mental, spiritual, psikologis maupun sosial dan di panti tersebut belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai *sleep hygiene*.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh metode *group mentoring* terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan *sleep hygiene* lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Menjelaskan pengaruh metode *group mentoring* terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan *sleep hygiene* pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi perubahan pengetahuan lansia tentang *sleep hygiene* sebelum dan sesudah dilakukan *group mentoring*.
2. Mengidentifikasi perubahan sikap lansia tentang *sleep hygiene* sebelum dan sesudah dilakukan *group mentoring*.
3. Mengidentifikasi perubahan tindakan lansia tentang *sleep hygiene* sebelum dan sesudah dilakukan *group mentoring*.
4. Menganalisis pengaruh modifikasi pendidikan kesehatan pada lansia tentang *sleep hygiene* dengan metode *group mentoring*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik, khususnya sebagai metode pendekatan peningkatan kualitas tidur pada lansia.

1.5.2 Praktis

1. Bagi Lansia

Lansia dapat meningkatkan perilaku *sleep hygiene* lansia sehingga kualitas tidur lansia optimal.

2. Bagi Perawat Geriatrik

Sebagai alternatif solusi bagi perawat geriatrik untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan yang diberikan pada lansia, khususnya tentang *sleep hygiene* lansia.

3. Bagi Panti Werdha

Pada pihak pengurus panti dari hasil penelitian ini dapat memberikan acuan pembuatan kebijakan yang mendukung dalam peningkatan kualitas tidur lansia.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk peneliti selanjutnya dan menggunakan *group mentoring* sebagai salah satu metode pendidikan kesehatan pada lansia.