

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Fungsi kognitif merupakan aktivitas mental secara sadar seperti berpikir, mengingat, belajar dan menggunakan bahasa. Fungsi kognitif juga merupakan kemampuan atensi, memori, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi dan melakukan evaluasi (Strub, 2000).

Ada sekitar 46 juta jiwa yang menderita penyakit alzheimer di dunia, dan sebanyak 22 juta jiwa di antaranya berada di Asia. Di negara maju seperti Amerika Serikat saat ini ditemukan lebih dari 4 juta orang usia lanjut penderita penyakit alzheimer. Angka ini diperkirakan akan meningkat hampir 4 kali pada tahun 2050 (Depkes RI, 2016). Pada tahun 2025, jumlah penderita demensia di Asia pasifik dua kali lipat, lebih cepat daripada di negeri Barat (Nugroho, 2008). Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa, pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk. (Depkominfo, 2010). Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 % pada tahun 2010, dan tanpa disadari kualitas tidur pada lansia juga berpengaruh terhadap kesehatan fungsional tubuh yaitu fungsi kognitif (Ratu, 2017). Penelitian di wilayah Bogor menemukan bahwa ada sekitar 62% lansia mengalami gangguan fungsi kognitif (Lestari, 2008).

Pada umumnya setelah orang memasuki lanjut usia maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain. Sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat. Sementara itu fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan (Padila, 2013). Faktor yang mempengaruhi penurunan fungsi kognitif pada seseorang adalah penurunan fungsi sistem saraf. Jika sistem saraf pada seseorang terganggu maka secara otomatis ataupun secara tidak langsung fungsi kognitifnya pasti akan menurun.

Maka dari itu, pada lansia pasti mengalami proses penuaan yang berakibat pada penurunan kemampuan fungsi tubuh salah satunya adalah sistem saraf yang dapat berakibat pada kemampuan fungsi kognitif pada lansia mengalami penurunan fungsi kognitif ringan ataupun berat (Maryati H, 2013).

Tidur adalah hal yang penting untuk mengoptimalkan fungsi kognitif (Juni, 2015). Kebutuhan tidur akan berkurang dengan semakin berlanjutnya usia seseorang. Pada usia 12 tahun kebutuhan untuk tidur adalah sembilan jam, berkurang menjadi delapan jam pada usia 20 tahun, tujuh jam pada usia 40 tahun, enam setengah jam pada usia 60 tahun, dan enam jam pada usia 80 tahun. Sebagian besar kelompok usia lanjut mempunyai risiko mengalami gangguan pola tidur sebagai akibat pensiun, perubahan lingkungan sosial, penggunaan obat - obatan yang meningkat, penyakit-penyakit dan perubahan irama sirkadian (Prayitno, 2002). Tidur juga merupakan kebutuhan dasar dari setiap kehidupan dan banyak diinginkan, bahkan dibutuhkan oleh hampir setiap orang yang hidup di dunia, selain itu tidur juga adalah suatu mekanisme untuk memperbaiki tubuh dan fungsinya adalah mempertahankan energi dan kesehatan (Priharjo, 1996).

Di antara para lansia (60 tahun ke atas), telah dilaporkan berulang kali bahwa durasi tidur meningkatkan risiko penurunan fungsi kognitif. Gangguan tidur adalah hal yang lazim, dapat menjadi prediksi penurunan fungsi kognitif pada lansia dan orang-orang dengan gangguan neurodegeneratif, perubahan dalam durasi tidur mungkin terjadi sebelum munculnya gejala kognitif pada penyakit alzheimer. Bahkan, hampir setengah dari orang dewasa yang lebih tua melaporkan setidaknya satu masalah tidur (Juni, 2015). Pasien dengan gangguan kognitif mungkin memiliki masalah tidur, karena proses neurodegeneratif jalur umum untuk dua fungsi pada penelitian tersebut, masalah tidur dapat meningkatkan kemungkinan penurunan kognitif, gangguan tidur menjadi penyebab dalam konsolidasi memori (Renata, 2015). Pada penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia (Riza & Sigit, 2013). Kurang terjaganya kesehatan fisik akan berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana lansia akan mengalami gangguan dalam tidur yang akan berdampak pada gangguan fungsi kognitifnya (Zulfitri, 2010).

Allah SWT telah menerangkan dalam Al-Quran bahwa manusia diciptakan dengan sempurna dan dalam bentuk sebaik-baiknya dibandingkan makhluk yang lainnya. Sayangnya beberapa manusia kadang tidak bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah dan dengan gampang merusak ciptaan-Nya (Langgulung, 2008). Sebagai manusia yang diciptakan sempurna oleh Allah hendaknya manusia harus bersyukur dan menjaga apa yang telah diciptakan-Nya. Salah satunya adalah dengan menjaga kesehatan, seperti dengan makan teratur, berolahraga, istirahat cukup, dan menjauhi yang dapat merusak tubuh (Kemenkes, 2011). Istirahat cukup disini yakni dengan tidur yang cukup. Kualitas tidur pada lansia juga berpengaruh terhadap kesehatan fungsional tubuh yaitu fungsi kognitif (Ratu, 2017).

Tidur adalah hal yang penting untuk mengoptimalkan fungsi kognitif (Juni, 2015). Seseorang dengan masalah tidur dapat meningkatkan kemungkinan penurunan kognitif, gangguan tidur menjadi penyebab dalam gangguan fungsi kognitif khususnya konsolidasi memori (Renata, 2015). Terganggunya fungsi kognitif dapat mengakibatkan berkurangnya tanggung jawab sebagai manusia, baik kepada Allah (*hablum minallah*) maupun kepada sesama manusia (*hablum minannas*). Kewajiban sebagai manusia pun terganggu contohnya ibadah (Shalat, puasa, belajar, dan bekerja).

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan tinjauannya dari sisi Islam

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Adakah hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan tinjauannya dari sisi Islam?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan tinjauannya dari sisi Islam.

#### 1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif.
- b. Mengetahui pandangan Islam mengenai hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### 1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Memenuhi tugas akhir sebagai suatu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Universitas YARSI Jakarta.
- b. Menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan tinjauannya dari sisi Islam.

#### 1.5.2 Manfaat Bagi Institusi

Penelitian dapat dijadikan bahan pustaka dan literature bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

#### 1.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan tinjauannya dari sisi Islam sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik sehingga mencegah adanya gangguan fungsi kognitif.