

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global jumlah penduduk lansia di dunia mengalami peningkatan. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah lansia yang berusia di atas 60 tahun menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 menjadi 22% pada tahun 2050. Pada tahun 2000 populasi penduduk lanjut usia berjumlah 60,5 juta jiwa, akan mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (WHO, 2019). Jumlah lansia di Indonesia juga mengalami peningkatan, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 proporsi lansia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang. Sumatera Barat berada di urutan keenam dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia dengan persentase 10,79% dari total jumlah penduduk Sumatera Barat (BPS, 2022).

Berdasarkan Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1993 tentang Kesejahteraan Lansia mendefenisikan penduduk lansia yaitu mereka yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (BPS, 2021). Seiring bertambahnya usia, maka proses penuaan membawa perubahan yang dapat menyebabkan masalah fisik dan psikososial pada lansia. Hal ini menyebabkan kemunduran fungsi dan kemampuan yang pernah dimiliki (Maulida & Ramadhan, 2022).

Berdasarkan hasil sensus penduduk Sumatera Barat pada tahun 2020, persentase penduduk lansia sebesar 10,83%. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2010 yaitu sebesar 2,75%. Hal ini menunjukkan bahwa Sumatera Barat berada di masa transisi *aging population* karena melebihi persentase penduduk mencapai lebih dari 10% (Statistik, 2021).

Meningkatnya jumlah populasi lansia akan menyebabkan semakin meningkatnya masalah kesehatan yang dialami oleh lansia karena proses penuaan. Menurut teori konsekuensi fungsional, lansia akan mengalami perubahan karena proses penuaan dan faktor resiko tambahan seperti gaya hidup yang tidak sehat akan mempercepat proses perubahan pada lansia diantaranya lansia akan mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial yang berdampak pada kesehatan lansia (Harismanto et al., 2020).

Kemampuan fisik lansia akan mengalami penurunan sehingga menyebabkan lansia mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan mengakibatkan terganggunya kualitas tidur lansia (Ashari et al., 2022). Pada lansia terjadi penurunan fungsi neurotransmitter pada otak, sehingga distribusi norepinefrin yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan terganggu. Sistem urinaria pada lansia juga menurun yang menyebabkan tonus otot menghilang, adanya gangguan pada kandung kemih dan peningkatan miksi pada malam hari sehingga mengganggu tidur lansia (Yuliadarwati et al., 2021). Perubahan tidur yang dialami lansia yaitu penurunan pada tahap tidur NREM 3 dan 4 yang merupakan fase tidur dalam yang menyebabkan

lansia memiliki waktu yang singkat untuk tidur nyenyak dan menyebabkan peningkatan frekuensi terbangun di malam hari (Wijayanti, 2019).

Susah tidur merupakan salah satu masalah yang banyak dialami oleh lansia, susah tidur ini juga disebut dengan insomnia. Insomnia adalah keluhan tentang kualitas tidur, yang mana sulit untuk memasuki periode tidur, sering terbangun tengah malam lalu sulit untuk tertidur kembali, bangun terlalu pagi dan tidak terlalu nyenyak (Kalmbach, 2020). Tidur dapat memulihkan energi tubuh. Jika tidur terganggu baik itu durasi maupun kualitasnya, maka keseimbangan fisiologis dan psikologis tubuh akan berpengaruh. Untuk fisiologis, seseorang akan mudah lelah, lemah, penurunan aktivitas sehari-hari dan penurunan daya tahan tubuh. Dari segi psikologis meliputi cemas, depresi dan kekurangan konsentrasi (Ajib, 2019).

Hal-hal yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur meliputi penyakit yang menyebabkan nyeri atau distress fisik, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, motivasi, stres emosional, diet dan alkohol (Kalmbach, 2020). Pola tidur yang baik dapat ditentukan oleh tercukupinya kebutuhan tidur menurut umur, dimana setiap golongan usia mempunyai target durasi tidur masing-masing, sehingga tercukupinya kebutuhan tidur yang ideal. Untuk kelompok umur 18-40 tahun kebutuhan tidur 8 jam perhari, untuk usia 41-60 tahun kebutuhan tidur mereka 7 jam perhari dan untuk usia 60 tahun ke atas 6 jam perhari (Hidayat, 2018).

Menurut hasil survey CDC (*Centers for Disease-Control and Prevention*) diperkirakan 50-70 juta orang Amerika mengalami gangguan tidur 30% terjadi pada usia di atas 50 tahun. Menurut hasil penelitian *National Sleep Foundation* (NSF) sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika pada usia di atas 65 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Utami et al., 2021). Di Indonesia, sekitar 67% lansia dilaporkan memiliki gangguan tidur khususnya insomnia dan sekitar 40-50% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk (Adnyani et al., 2023). Masalah tidur pada lansia terjadi karena perubahan pada kualitas tidur dan kuantitas tidur pada lansia seperti adanya penurunan durasi tidur, sering terbangun di malam hari dan terbangun lebih awal yang menyebabkan ketidaknyamanan pada lansia sehingga lansia tidak merasa rileks dan merasa tidak puas dengan tidurnya (Wulansari et al., 2019). Komponen yang menjadi penilaian kualitas tidur pada lansia yaitu komponen kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi aktivitas siang hari (Sukmawati & Putra, 2019).

Menurut hasil penelitian (Haryati et al. 2022) 78% lansia yang memiliki kualitas tidur buruk mempunyai masalah pada komponen durasi tidur, gangguan tidur pada malam hari dan disfungsi pada siang hari. Hasil penelitian (Rahmani & Rosidin, 2020) menunjukkan bahwa sebanyak 64,2% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Komponen yang

mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada lansia adalah komponen gangguan tidur seperti sering terbangun ditengah malam lebih dari 3x dalam seminggu dan sering ke toilet, selain itu lansia juga memiliki masalah mimpi buruk dan merasakan nyeri. Penurunan kualitas tidur pada lansia berpengaruh terhadap peningkatan risiko jatuh, penurunan kognitif, dan peningkatan resiko kematian lansia (Arifiati et al., 2023). Kualitas tidur yang terganggu dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal kronis dan penurunan kognitif (Wang et al., 2022). Jika lansia mengalami gangguan tidur, lansia tidak dapat mengembalikan kondisi tubuhnya dengan baik sehingga mengakibatkan kondisi mudah marah, pusing, cemas, dan stress (Fauziah, Roslinawati., 2020).

Berdasarkan penelitian (Jepisa, T, dkk., 2020) di PSTW Sumbar bahwa terdapat lansia mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 75%, Kualitas tidur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya karakteristik lansia, tingkat depresi dan faktor lingkungan fisik. Selain itu juga di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada masa pandemic covid-19 menunjukkan bahwa 63,2% lansia mengalami kualitas tidur buruk (Jepisa et al., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah pola makan, faktor genetik, lingkungan dan aktivitas fisik (Sejbuk et al., 2022). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur buruk pada lansia diantaranya karena kebiasaan tidak adanya pengaturan jam tidur yang baik

(Dahroni et al., 2019). Selain itu gaya hidup yang monoton dan kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia (Utami et al., 2021). Menurut (Hofman et al., 2022) mengurangi perilaku kurang gerak dan meningkatkan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil penelitian (Natikoh, dkk., 2023) di Desa Pekuncen menunjukkan kualitas tidur lansia sebagian besar dalam kategori buruk sebanyak 85 lansia (85,0%), aktivitas fisik dalam kategori buruk sebanyak 77 lansia (77,0%).

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang menyebabkan meningkatnya penggunaan energi dan kalori oleh tubuh. Pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya dapat dikategorikan ke dalam bentuk aktivitas fisik (Ariyanto et al., 2020). Lansia dapat melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kondisi dan keadaan fisik lansia seperti untuk aktivitas fisik olahraga lansia dapat memulai dengan intensitas rendah kemudian ditingkatkan dengan aktivitas sedang yang dilakukan berdasarkan toleransi dan kemampuan lansia terhadap aktivitas atau latihan fisik (Iriyani et al., 2023).

Lansia direkomendasikan untuk beraktivitas fisik minimal 30 menit per hari pada intensitas sedang dan melakukan aktivitas yang tidak membebani tulang seperti aktivitas berjalan, berkebun, dan pekerjaan rumah (Ambardini, 2019). WHO (2019) merekomendasikan lansia beraktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan dan mencegah risiko jatuh setiap tiga kali dalam seminggu dan aktivitas penggunaan otot setiap dua

kali atau lebih dalam seminggu, namun aktivitas fisik ini dapat disesuaikan dengan kondisi fisik dan kesehatan lansia.

Menurut (Yuliadarwati et al., 2019) lansia yang aktif beraktivitas fisik seperti senam, jogging, berjalan secara rutin, melakukan aktivitas rumah tangga dapat meningkatkan aktivitas fungsional dan keseimbangan lain serta bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik bagi lansia. Aktivitas fisik memiliki dampak yang positif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia karena aktivitas fisik dapat meningkatkan konsumsi energi pada tubuh, sekresi endorfin dan peningkatan suhu tubuh sehingga dapat membantu proses penyembuhan dan meningkatkan kebutuhan tubuh (Priantara et al., 2021). Ketika beraktivitas fisik terjadi peningkatan denyut jantung dan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga lancarnya peredaran darah dan tubuh menjadi rileks (Dewi et al., 2020). Selain itu, aktivitas fisik akan menghasilkan protein *delta inducing peptide sleep* (DIPS) yang membantu kualitas tidur menjadi lebih baik (Fitria dkk, 2020).

Berdasarkan penelitian (Oladunni et al., 2021, *Sleep Quality and Physical Activity Level of Community Dwelling Older Adults in Lagos State*) menunjukkan diantara populasi lansia yang di survey 62% lansia mengalami kualitas tidur buruk karena rendahnya aktivitas fisik lansia. (Azhari., 2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia) juga melakukan penelitian tentang kualitas tidur yang menunjukkan bahwa dari 90 responden sebanyak 40 responden (44,4%)

memiliki kualitas tidur buruk. Tingginya kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh aktivitas yang kurang pada siang hari.

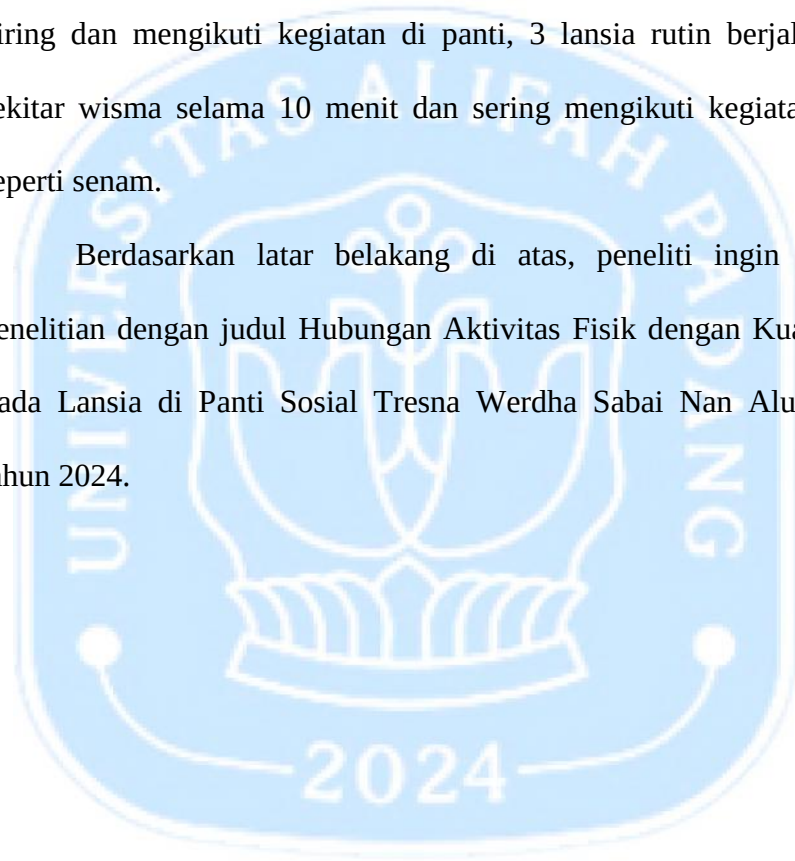
Berdasarkan hasil penelitian (Oladunni & Azhari, 2022) yang telah dijelaskan di atas menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian-penelitian tersebut mengategorikan aktivitas fisik hanya dengan 2 kategori yaitu kategori baik dan buruk, tidak mengategorikan berdasarkan tingkat berat, sedang dan rendah, sedangkan pada penelitian ini peneliti ingin mengategorikan menjadi aktivitas fisik kurang dan baik sehingga peneliti menggunakan instrumen yang berbeda untuk mengategorikan aktivitas fisik menjadi aktivitas fisik kurang dan aktivitas baik.

Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang merupakan salah satu tempat untuk merawat lansia di Sumatera Barat dan merupakan UPTD Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat, dengan jumlah wisma sebanyak 13 wisma, yang menampung jumlah seluruh lansia sebanyak 110 orang lansia, dimana terdapa 65 lansia (59,9%) berjenis kelamin laki-laki, 45 lansia (40,1%) berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil data survey awal yang dilakukan peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 4 April 2023, terdapat 110 orang lansia yang terdiri dari 13 wisma. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 14 orang lansia, didapatkan 9 dari 14 lansia memiliki kualitas tidur yang terganggu, dimana 6 lansia susah untuk memulai tidur, 1 lansia sering terbangun di malam hari, 1 lansia

mengatakan sering tidur siang sehingga sulit untuk tidur di malam hari, 1 lansia mengatakan jika terbangun saat tidur akan sulit untuk tidur kembali dan 5 lansia tidak mengalami masalah tidur. Hasil wawancara mengenai aktivitas fisik didapatkan data 8 lansia hanya menonton televisi dan duduk saja di wisma, tidak ada mengikuti kegiatan di panti dan olahraga seperti senam yang ada di panti, 3 lansia beraktivitas fisik seperti menyapu, cuci piring dan mengikuti kegiatan di panti, 3 lansia rutin berjalan pagi di sekitar wisma selama 10 menit dan sering mengikuti kegiatan olahraga seperti senam.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2024.



B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini adalah Apakah Terdapat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin
- b. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin
- c. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat di jadikan sebagai bahan untuk menambah wawasan dan pengalaman serta tambahan sumber ilmu pengetahuan dalam memahami Hubungan Aktivitas Fisik Dengan

Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai data tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

2. Praktis

a. Bagi Universitas Alifah Padang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia, dan sumber bacaan untuk referensi melakukan penelitian dengan menggunakan teknik-teknik penelitian yang ada.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan untuk melakukan Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia, serta dapat meningkatkan pendekatan lebih intensif kepada lansia untuk memberikan motivasi terhadap karakteristik lansia dengan pemenuhan aktivitas fisik pada lansia.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini meneliti tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik sedangkan variabel dependen kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dari bulan Maret sampai Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin sebanyak 110 lansia. Sampel pada penelitian ini sebanyak 110 lansia, sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kusioner dengan melakukan wawancara langsung kepada responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistic menggunakan *Chi-Square* dengan *p-value* ($<0,005$).