

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Lanjut usia menurut *World Health Organization* (WHO, 2017) adalah orang yang berusia 60 tahun atau lebih yang dibagi menjadi empat yaitu *middle age* berusia 45-59 tahun, *elderly* berusia 60-74 tahun, *old* berusia 70-90 tahun, dan *very old* berusia lebih dari 90 tahun. Menurut Undang-Undang Kesejahteraan Lanjut Usia No. 13 Tahun 1998 yang dimaksud dengan lanjut usia adalah mereka yang berusia di atas 60 tahun. Lansia merupakan individu yang berada di akhir tahap kehidupan manusia, dimana proses kemunduran lebih dominan daripada kemajuan (Soetjiningsih, 2018).

*World Health Organization* (WHO, 2017) mencatat bahwa terdapat 142 juta jiwa lansia di kawasan Asia Tenggara. Pada tahun 2020 jumlah lansia sebanyak 28.800.000. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat tiga kali lipat di tahun ini. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan ada 29,3 juta penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021 dimana angka ini setara dengan 10,82% dari total penduduk di Indonesia.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat, pada tahun 2019 jumlah lansia di Sumatera Barat sebanyak 533.528 jiwa atau 9,8% dari

total penduduk yang terdiri dari 244.890 laki-laki dan 288.638 perempuan. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2021 jumlah penduduk di Kota Padang sebanyak 984.490 jiwa dan jumlah lansia sebanyak 70.061 jiwa.

Penuaan adalah proses berkelanjutan yang menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimiawi dalam tubuh yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh (Depkes RI, 2013). Menua bukanlah penyakit, tapi sebuah proses yang secara bertahap mengarah pada perubahan kumulatif yang mana proses penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan luar maupun dalam tubuh yang berakhir pada kematian (Nugroho, 2012). Masalah kesehatan yang dialami lansia diantaranya menurunnya kualitas tidur (Sharma R, 2015).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak sadar akibat menurun atau hilangnya persepsi individu terhadap faktor lingkungan yang dapat memberikan kebugaran, kesegaran, dan kepuasan ketika terbangun (Fakihan, 2016). Tidur yang cukup dipengaruhi oleh jam tidur (kuantitas) dan kedalaman tidur (kualitas) (Potter & Perry, 2012). Menurut Silvianasari (2012) kualitas tidur mencakup seberapa lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun di malam hari, kedalaman tidur, dan tidur yang cukup. Sedangkan menurut (Khasanah & Hidayati, 2012) mengatakan aspek kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif (tidur nyenyak dan istirahat).

Pada penelitian Naimawati (2015) yang dilakukan di Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta tentang kualitas tidur pada lansia menunjukkan bahwa 86,4% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan 13,6% kualitas tidur baik. Dalam penelitian NSF (*Nation Sleep Foundation*) (2017) mengatakan bahwa kualitas tidur secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental dan emosional. Dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan di University of California, 40-50% orang berusia 60 tahun ke atas mengalami penurunan kualitas tidur (Ambarwati, 2018).

Lansia memiliki waktu yang lama untuk memulai tidur dan waktu yang singkat untuk tidur yang nyenyak (Boedhi Darmojo, 2015). Tidur yang normal akan memberikan dampak terhadap pencapaian kualitas tidur yang baik. Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan oleh perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi tidur lansia (Ernawati, dkk, 2017). Bertambahnya usia dapat mempengaruhi kebutuhan tidur yang kurang dimana kebutuhan tidur yang harus dipenuhi oleh lansia diperkirakan 5-8 jam setiap 24 jam (Juliana, 2016: 26).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu usia, depresi, penyakit, penggunaan obat-obatan, gaya hidup, dan aktivitas fisik (Potter&Perry, 2012). Gaya hidup sendiri berhubungan dengan aktivitas fisik dan kelelahan seseorang (Rahayu, 2017). Dari penelitian yang dilakukan Tarwoto (2015) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada lansia antara lain usia, respon terhadap penyakit, depresi, kecemasan, gaya hidup, dan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan bentuk kegiatan atau pergerakan tubuh yang membuat terjadinya pengeluaran energi, seperti melakukan pekerjaan sehari-hari, pekerjaan rumah tangga, berbelanja, berkebun, dan untuk lansia seperti rekreasi, bersepeda, berjalan kaki, dan melakukan kegiatan dalam keluarga atau masyarakat dapat dikatakan sebagai aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia (Taylor, 2014). Melalui aktivitas yang cukup, kualitas tidur pada lansia akan menjadi meningkat (Potter & Perry, 2012). Manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan dan menjaga kesehatan otot dan tulang, serta dapat membantu mengurangi resiko terjadinya penyakit kronik seperti diabetes dan penyakit jantung (Kosasi *et al.*, 2014).

Aktivitas fisik yang teratur memiliki dampak positif seperti meningkatnya metabolisme, merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis, sehingga mengurangi hormon adrenalin, norepinefrin, dan ketokolamin (Bouchard *et al.*, 2012). Menurut penelitian Kesehatan *et al.*, (2019) di Todegesan mengatakan bahwa sebanyak 22 (26,5%) lansia melakukan aktivitas fisik ringan, sedangkan 61 (73,5%) lansia melakukan aktivitas berat karena lansia masih bekerja, berkebun, dan berdagang, sehingga dapat mempengaruhi aktivitas fisik mereka.

Aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO (2018) bahwa lansia di atas atau sama dengan 65 tahun melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan dan potensi jatuh tiga kali seminggu kemudian melakukan penguatan otot setiap dua kali seminggu atau lebih. Aktivitas

fisik yang dilakukan sesuai dengan kondisi fisik dan kesehatan masing-masing lansia dan durasi untuk melakukan aktivitas fisik dalam seminggu adalah 60 menit (KPKN, 2019).

Menurut Kredlow dalam Garfield & Kumari (2016) menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik berdampak positif dengan durasi tidur dan aktivitas fisik bermanfaat untuk kualitas tidur. Hasil uji statistik didapatkan bahwa responden melakukan aktivitas fisik secara aktif 3-5 kali berpeluang mendapatkan kualitas tidur yang baik dibanding dengan yang tidak melakukan aktivitas fisik, karena orang yang lelah biasanya tidurnya nyenyak dan optimal terutama bila berolahraga secara teratur (Fakihan, 2016). Pada penelitian yang dilakukan oleh Richi, dkk (2018) lansia yang melakukan aktivitas seperti olahraga teratur, membersihkan rumah, dan melakukan senam fisik memiliki kualitas tidur yang baik karena dengan beraktivitas akan membuat serangkaian otot berkontraksi dan relaksasi secara fisik, sehingga merangsang respon relaksasi baik fisik maupun pikiran dan membuat lansia merasa lebih tenang dan santai.

Berdasarkan hasil penelitian Ashari et al., (2022) mengenai kualitas tidur menunjukkan bahwa dari 90 responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 50 responden (55,6%) yang disebabkan karena sebagian besar aktivitas bekerja sehingga tubuh lansia merasa lelah akibat beraktivitas seharian, sehingga pada malam hari tubuh memerlukan istirahat yang cukup dan tidur menjadi nyenyak. Sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 40 responden (44,4%) disebabkan karena kurangnya aktivitas

pada siang hari dan lebih banyak tinggal di rumah serta waktunya banyak digunakan untuk istirahat dan tidur. Hasil penelitian Osundiya et al., (2021) mengatakan bahwa 62% lansia yang disurvei mayoritas melaporkan kualitas tidur yang buruk dan 90% lansia memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kisaran normal dimana kualitas tidur yang buruk ditemukan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Dan penelitian yang dilakukan oleh Baron et al., (2013) mengatakan bahwa 85% individu dengan aktivitas fisik rendah mengalami kantuk di siang hari, sedangkan 72% individu dengan aktivitas fisik tinggi tidak.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosdianti *et al* (2018) menyatakan bahwa 75,5% responden yang melakukan aktivitas fisik setiap hari yang dilakukan secara mandiri memiliki kualitas tidur yang baik dimana lansia yang melakukan aktivitas fisik akan memiliki tubuh yang sehat serta dapat meningkatkan kualitas tidur mereka. Sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh Ahmad Zaenal Fitri (2018) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Karangrejo mengatakan bahwa 17 orang (81,0%) lansia yang melakukan aktivitas fisik dengan tingkat ringan mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan 13 orang (53,8%) yang melakukan aktivitas fisik dengan tingkat sedang mengalami kualitas tidur baik, dan 9 orang (75,0%) yang melakukan aktivitas fisik dengan tingkat berat juga mengalami kualitas tidur baik.

Puskesmas Lubuk Buaya merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah lansia terbanyak di Kota Padang tahun 2022 diantara Puskesmas

Andalas dan Puskesmas Belimbing. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2022 dimana sasaran program lansia yang dilakukan oleh Puskesmas Lubuk Buaya pada usia 60-69 tahun sebanyak 5.219 jiwa dengan jumlah 2.482 laki-laki dan 2.737 perempuan. Sementara pada usia >70 tahun sebanyak 1.814 jiwa dengan jumlah 813 laki-laki dan 1001 perempuan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Maret 2022 di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya dengan melakukan wawancara dan memberikan beberapa pertanyaan dari kuesioner kepada 10 lansia dimana didapatkan data 3 orang mengalami sulit tidur di malam hari, 3 lansia sering terbangun di malam hari, dan 2 lansia mengatakan sering terbangun secara tiba-tiba. Sementara untuk 2 lansia lainnya tidak memiliki masalah tidur. Selanjutnya 7 dari 10 lansia melakukan aktivitas fisik seperti memasak, membersihkan rumah, mengepel, menyapu halaman, dan berjalan kaki di pagi hari. Sedangkan 3 lansia lainnya tidak suka melakukan dan mengikuti kegiatan di lingkungannya, mereka lebih suka berdiam diri di rumah dan menonton tv.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022"

## **B. Penetapan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui distribusi frekuensi aktifitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya kota Padang Tahun 2022.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022.
- c. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Bagi Lanjut Usia (Lansia)**

Manfaat bagi lansia adalah sebagai informasi dan menambah pengetahuan untuk mencegah terjadinya kesulitan tidur dan



memberikan solusi terhadap masalah yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia.

2. Manfaat Bagi Profesi Keperawatan

Manfaat bagi profesi keperawatan adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta sumber informasi untuk memberikan pelayanan dan asuhan keperawatan khususnya keperawatan gerontik untuk mengatasi masalah aktivitas fisik dan kualitas tidur yang dialami lansia

3. Manfaat Bagi Instansi Kesehatan

Manfaat bagi instansi kesehatan adalah untuk menambah informasi dan pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia terutama di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022.

4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

