

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahapan akhir dari siklus kehidupan yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan apabila dilihat dari aspek kesehatan akan mengalami penurunan derajat kesehatan. Terdapat tiga kategori pada lanjut usia yaitu usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, usia tua (*old*), yaitu usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*), yaitu usia di atas 90 tahun (Utomo, 2019).

Secara global jumlah penduduk lansia di dunia mengalami peningkatan. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah lansia di seluruh dunia akan terus bertambah hingga 2 miliar orang pada tahun 2050. 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)

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 risiko tambahan seperti gaya hidup yang tidak sehat akan mempercepat proses perubahan pada lansia diantaranya lansia akan mengalami perubahan pada fisik, psikologis dan

sosial yang berdampak pada kesehatan lansia (Harsismanto 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).

Manurut hasil survei CDC (*Centers for Disease-Control and Prevention*) diperkirakan 50 - 70 juta orang Amerika mengalami gangguan tidur dimana 30% terjadi pada usia diatas 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 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 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 risiko 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).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya 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.

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 at., 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, pekerjaan rumah (Ambardini, 2019). WHO (2018) merekomendasikan lansia beraktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan dan mencegah risiko jatuh setiap tiga kali dalam seminggu dan aktivitas penguatan 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 lansia 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 tidur (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 & Aisyah, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian Oladunni et al., (2021) menunjukkan di antara populasi lansia yang disurvei 62% lansia mengalami kualitas tidur buruk karena rendahnya aktivitas fisik lansia. Ashari (2022) juga melakukan penelitian tentang kualitas tidur yang menunjukkan bahwa dari 90 responden sebanyak 50 responden (55,6%) memiliki kualitas tidur baik dan 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 dan Ashari yang telah dijelaskan di atas menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian-penelitian tersebut mengategorikan aktivitas fisik hanya dengan dua kategori yaitu kategori baik dan buruk, tidak mengategorikan berdasarkan tingkat berat, sedang dan rendah, sedangkan pada penelitian ini peneliti ingin mengategorikan menjadi aktivitas fisik berat, sedang dan ringan sehingga peneliti menggunakan instrumen yang berbeda untuk mengategorikan aktivitas fisik menjadi aktivitas fisik berat, sedang dan ringan.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022, Puskesmas Andalas merupakan puskesmas dengan jumlah lansia terbanyak di Kota Padang dengan jumlah lansia sebanyak 6234 jiwa. Terdapat tujuh Kelurahan di wilayah kerja Puskesmas Andalas dan Kelurahan yang memiliki jumlah lansia terbanyak adalah Kelurahan Andalas yaitu sebanyak 798 jiwa.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Maret 2023 di wilayah kerja Puskesmas Andalas yang dilakukan melalui wawancara sederhana kepada 10 lansia, didapatkan 8 dari 10 lansia memiliki kualitas tidur yang terganggu, dimana 5 lansia sering terbangun di malam hari, 1 lansia susah untuk memulai tidur, 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 2 lansia tidak mengalami masalah tidur. Hasil wawancara mengenai aktivitas fisik didapatkan data 5 lansia hanya menonton televisi di rumah, tidak ada mengikuti kegiatan olahraga seperti senam yang ada di lingkungannya, 3 lansia beraktivitas fisik seperti memasak, menyapu, mengepel lantai tetapi tidak memiliki kebiasaan olahraga rutin, 2 lansia rutin berjalan pagi di sekitar rumah selama 10 menit.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

## **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 Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lansia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang
- b. Diketuainya distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang
- c. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang

### **D. Manfaat Penelitian**

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

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan menambah pengetahuan serta memberikan solusi terhadap masalah aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan untuk memberikan pelayanan dan asuhan keperawatan gerontik untuk mengatasi masalah aktivitas fisik dan kualitas tidur

3. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan menambah pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia khususnya di wilayah kerja Puskesmas Andalas

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia

