

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan undang-undang No.13 Tahun 1998 lanjut usia (lansia) merupakan populasi yang berumur 60 tahun keatas. Menurut UN-Population Division, Departemen of Economic and Social Affair (1999) jumlah populasi lansia ≥ 60 tahun diperkirakan hampir mencapai 600 juta orang dan diproyeksikan menjadi 2 milyar tahun 2050.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia pada tahun 2013 sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia akan meningkat 3 kali lipat.²

Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structural population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18%. Negara dikatakan berstruktur lanjut usia jika jumlah usia lanjut diatas 7%. Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000.²

Sesuai data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sumatera Barat, jumlah penduduk Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2014 tercatat sebesar 5.079.451 jiwa dengan jumlah lansia sebesar 5,46%.³ Jumlah penduduk di kota Padang sendiri pada tahun 2014 tercatat sebanyak 876.880 jiwa yang terdiri dari 436.542 jiwa laki-laki dan 440.338 jiwa perempuan. Jumlah lansia yang tercatat di kota Padang yaitu 52.882 jiwa dengan laki-laki sebanyak 23.883 jiwa (5,47%) dan perempuan 28.999 jiwa (6,5%).⁴

Lansia pada umumnya mengalami berbagai gejala akibat penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi yang berdampak salah satunya ke kesehatan. Salah satu program pemerintah yang tertera pada PP No 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia untuk mencegah terjadinya morbiditas dan morbilitas yaitu dengan melakukan aktivitas

fisik yang aktif. WHO melaporkan hampir 3,2 juta orang meninggal setiap tahunnya karena aktivitas fisik yang kurang aktif.²

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Jumlah pengeluaran energi yang dihasilkan oleh aktivitas fisik ditentukan berdasarkan jumlah massa otot yang menghasilkan gerakan tubuh, intensitas, durasi, dan frekuensi kontraksi otot.⁵

Menurut WHO, aktivitas fisik terbagi atas aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 membagi aktivitas fisik menjadi aktivitas fisik aktif adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria kurang aktif adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang atau berat.⁶ Hasil Riskesdas tahun 2013 didapatkan hasil aktivitas fisik penduduk Indonesia yang berumur ≥ 10 tahun tergolong aktivitas fisik aktif sebesar 73,9%, sedangkan yang kurang aktif sebesar 26,1%. Provinsi dengan penduduk terbanyak yang tergolong aktif yaitu provinsi Bali sebesar 85,8%, sedangkan provinsi dengan penduduk terbanyak yang tergolong tidak aktif yaitu provinsi DKI Jakarta sebesar 44,2%, disusul oleh Papua sebesar 38,9%.⁶

Sumatera Barat sendiri didapatkan hasil aktivitas fisik menurut riskesdas tahun 2013 yaitu aktivitas fisik yang tergolong aktif sebesar 71,2%, sedangkan aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif sebesar 28,8%. Semakin bertambah umur maka aktivitas fisik seseorang akan semakin berkurang.⁶

Aktivitas yang penting untuk lansia untuk mendukung produktivitasnya yaitu *activity daily living* (ADL), aktivitas mental, aktivitas sosial dan aktivitas sukarelawan. Aktivitas fisik atau latihan aktivitas fisik yang baik untuk lansia yaitu latihan aerobik, penguatan otot dan latihan fleksibilitas seperti berkebun, berjalan, berenang, bersepeda, rekreasi dan senam. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan lansia dan meningkatkan kemandirian lansia, selain itu dengan aktivitas fisik yang cukup, akan meningkat kualitas tidur pada lansia.^{7,8}

Lansia juga dilaporkan hampir 40-50% mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia akan menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas.^{9,10} Gangguan tidur yang muncul seperti bangun di malam hari, mimpi

buruk, insomnia, tidur berlebihan, bicara saat tidur, dan berjalan saat tidur. Kondisi ini sering menjadi gangguan tidur yang kronik.^{11,12}

Gangguan tidur yang kronik merupakan faktor pencetus bagi seseorang untuk mengalami berbagai penyakit kardiovaskular, disfungsi metabolisme, dan gangguan psikiatri. Tanpa cukup tidur, bisa menyebabkan seseorang tidak fokus dan memperhatikan dan juga kurangnya respons segera, selain itu dengan kurang tidur juga bisa menyebabkan terjadinya masalah *mood*.^{13,14}

Gangguan tidur bisa terjadi karena buruknya kualitas tidur. Kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).¹⁵ Hasil data survey sosial-ekonomi nasional (susenas) tahun 2012, didapatkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia sekitar 41,05%. Setelah usia 65 tahun, 13% pria dan 36% wanita dilaporkan perlu waktu lebih dari 30 menit untuk bisa tertidur.⁶

Kualitas tidur bisa dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan kualitas tidur lansia yaitu lingkungan, diet, stres, dampak dari suatu penyakit, obat-obatan, dan termasuk juga aktivitas fisik yang kurang.¹⁶

Aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang melalui pengaruh neurotransmitter dan teori regulasi.^{9,17} Hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia.¹⁸

Seorang lansia yang sudah tidak potensial lagi atau lansia yang memiliki beberapa masalah dengan keluarganya memerlukan bantuan orang lain untuk keperluan sehari-harinya, salah satu sarana yaitu tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW). Panti Sosial Tresna Werdha merupakan suatu institusi hunian bersama dari para lansia yang secara fisik masih mandiri akan tetapi mempunyai keterbatasan pada sosial ekonomi. Panti werdha ini biasanya diselenggarakan oleh pemerintah atau swasta.² Panti werdha terbesar yang ada di Sumatera Barat adalah Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang terletak di Padang Pariaman. Berdasarkan data yang ada, Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin ini merawat 110 orang lansia.¹⁹

Hasil penelitian sebelumnya oleh Anisya (2016) dari 39 lansia yang diperiksa di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin terdapat lansia yang mengalami gangguan pada tidur. Dari penelitian tersebut didapatkan lansia yang mengalami insomnia ringan sebesar 41%, insomnia sedang 20,5% dan insomnia berat sebesar 7,7%.¹⁹

Berdasarkan dari data yang ada dimana aktivitas fisik mulai berkurang pada lansia dan terdapatnya permasalahan kualitas tidur yang masih sering terjadi pada lansia maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin ?
2. Bagaimana kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin ?
3. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.
2. Mengetahui kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.
3. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Menambah pengetahuan peneliti mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.
2. Menambah kemampuan peneliti untuk melakukan penelitian.

1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

1. Memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai data untuk penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih

Meningkatkan peran panti werdha dalam memfasilitasi kegiatan-kegiatan di panti ini yang bisa meningkatkan aktivitas fisik para lansia sehingga berdampak pada perbaikan kualitas tidur lansia nantinya.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan masyarakat bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang.

