

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah insan yang telah berumur 60 tahun atau lebih. Lansia bukanlah suatu penyakit melainkan proses bertahap yang menyebabkan terjadinya perubahan sehingga menurunnya daya tahan terhadap rangsangan dari internal dan eksternal, kemudian menyebabkan penuaan (Damanik 2019). Proses menua diawali dengan berubahnya anatomi, fisiologi, biologi dan perubahan psikologi. Tanda-tanda kemunduran terhadap fisik termasuk perkembangan kulit menjadi mengendur, muncul kerutan, rambut beruban, mudah letih dan lelah, gerakan menjadi lambat dan penurunan fleksibilitas (Ramona et al. 2023).

Berdasarkan dari Data Biro Sensus Amerika Serikat, Indonesia diperkirakan akan mengalami lonjakan lansia terbesar di dunia sebesar 41,4% pada tahun 1990 – 2025. Menurut (*World Health Organization 2020*), di kawasan Asia Tenggara jumlah penduduk lansia sebesar 8% atau sekira 142 juta jiwa. Indonesia menjadi salah satu negara di kawasan asia yang menduduki peringkat lima besar dunia dengan jumlah pertumbuhan penduduk lansia yang meningkat secara cepat setiap tahunnya. Semakin bertambahnya usia, kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik akan semakin berkurang (Prayogo, Sadu, and Wicaksono 2023). Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2019, jumlah lansia yang terjadi di Indonesia mengalami peningkatan dan diproyeksikan tumbuh pada 2010 dari 18 juta (7,56%), kemudian pada 2019 meningkat menjadi 25,9 juta (9,7%) dan akan mengalami peningkatan hingga 48% (15,77%) pada tahun 2035 kelak. Dari hasil data Direktorat Jendral Kependudukan dan Pencatatan Sipil 2021, jumlah penduduk di Indonesia yang

berumur 60 tahun keatas mencapai 30,16 juta jiwa (Natikoh, Wirakhmi, and Haniyah 2023).

Peningkatan pada populasi lansia akan mengakibatkan semakin banyaknya permasalahan di kesehatan yang akan dialami oleh lansia karena proses penuaan. Hilangnya fungsi kemampuan jaringan untuk memperbaiki kerusakan serta fungsi normalnya adalah salah satu diantara sebagian tanda dari adanya proses penuaan. Beberapa gangguan yang dilaporkan dialami seseorang ketika menyentuh lansia yaitu gangguan tidur (Priantara, Paramurthi, and Astrawan 2021). Gangguan tidur dapat menyebabkan beberapa permasalahan jika tidak ditangani dengan baik, beberapa hal yang dapat timbul akibat gangguan tidur yakni peningkatan risiko diabetes, obesitas, stroke, tekanan darah tinggi dan serangan jantung (Ramar et al. 2021).

Tidur merupakan mekanisme biologis yang dialami oleh semua manusia. Tidur diperlukan bagi semua orang untuk menjaga keseimbangan kesehatan pada fisik dan mental serta emosional (Sari, Irma, and Sukmaningtyas 2021). Kualitas tidur disebut juga rasa kepuasan dari manusia terhadap tidurnya. Kualitas tidur yang baik ialah tidur kurang lebih 9 jam bagi lansia tanpa masalah, bangun pagi sekitar pukul 7, tidak sering mimpi buruk, jarang mengkonsumsi obat tidur untuk dapat tidur kembali dan ketika bangun di pagi hari dengan perasaan yang segar bugar. Masalah pada tidur yang terkadang dialami oleh lansia antara lain yaitu bangun di malam hari, sering di pagi hari dan merasa lelah pada siang hari serta sulit tidur (Tra et al. 2021).

Data *National Sleep Foundation* (NSF) memaparkan sekitar 67% dari 1.508 usia lanjut di negara Amerika Serikat yang usianya 65 tahun memiliki gangguan pada tidur. Sebanyak 7,3% mengalami insomnia serta gangguan tidur. Di Indonesia sendiri gangguan tidur yang terjadi pada orang dewasa setiap tahunnya diperkirakan sekitar 35%-45%. Prevalensi gangguan pada tidur laki-laki sekitar 35,5% dan perempuan sekitar 34,8%. Sekitar 50% lansia yang berusia 65 tahun mengalami gangguan tidur dan insomnia (Ashari, Hardianto, and Nur'Amalia 2022).

National Sleep Foundation (NSF) memberikan saran kepada orang dewasa yang telah berusia 18 – 64 tahun melakukan tidur dari 7 – 9 jam permalamnya dan pada yang berusia 65 tahun keatas harus tidur 7 – 8 jam permalam. Salah satu metode supaya dapat meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan menjaga aktivitas fisik (Sullivan Bisson, Robinson, and Lachman 2019).

Aktivitas fisik merupakan keadaan gerak manusia dimana memerlukan usaha dan energi untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup. Aktivitas fisik disebut juga suatu keadaan gerak dari anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga dan dibutuhkan tidak hanya berguna untuk menjaga kesehatan mental dan fisik, akan tetapi juga sebagai pelindung kualitas hidup supaya tetap sehat (Purnama and Suhada 2019). Aktivitas fisik ialah salah satu faktor yang berkontribusi dalam peningkatan kesehatan fisik dan mental pada orang dewasa yang lebih tua. Aktivitas fisik secara sistematis berguna untuk mempertahankan kualitas tidur serta memberikan banyak manfaat kesehatan yang baik (Fitria and Aisyah 2020).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik atau olahraga minimal selama 150 menit perminggu atau 30 menit dalam sehari. Kebugaran dalam jasmani aktivitas fisik yang teratur dan baik dapat berkontribusi terhadap kesehatan maupun kebahagiaan yang optimal. Seseorang yang aktif dalam aktivitas fisik mempunyai tingkat kematian yang lebih rendah yang disebabkan oleh penyakit stroke, jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker payudara, kanker usus besar dan depresi (Sholikhah et al. 2022).

Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia sudah pernah diteliti sebelumnya. Hal ini terbukti ketika melakukan penelusuran artikel jurnal di *Google Scholar* dan *Research gate* ataupun *search engine* jurnal lainnya adanya judul yang serupa, akan tetapi menunjukkan hasil penelitian yang berbeda-beda.

Berdasarkan riset yang telah dilakukan oleh (Coenen et al. 2018), mengatakan bahwasanya seseorang beraktivitas fisik kerja dengan tingkat tinggi memiliki peningkatan risiko 18% kematian dini dibandingkan mereka yang melakukan aktivitas fisik dengan tingkat rendah.

Menurut penelitian yang dilakukan (Da Silva, Yuliwar, and Dewi 2018). Lansia yang berolahraga secara teratur, melakukan senam fisik dan membersihkan rumah setiap hari memiliki kualitas tidur yang baik dikarenakan dengan beraktivitas akan membuat rangkaian otot berkontraksi maupun relaksasi secara fisik dan terjadi rangsangan respons relaksasi baik pikiran ataupun fisik kemudian dapat menimbulkan gelombang otak menurun dan membuat individu merasa rileks dan lebih tenang.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan secara langsung di Desa Setia Bumi, Kabupaten Lampung Tengah didapatkan mayoritas lansia aktif melakukan aktivitas fisik setiap harinya seperti rutin mengikuti senam, bertani, berkebun dan mencari rumput untuk ternak dan atau sekadar bersosialisasi dengan masyarakat lain. Namun, belum dapat diketahui apakah lansia memiliki permasalahan terhadap kualitas tidur.

Oleh sebab itu, penulis memiliki ketertarikan untuk mengetahui dan melakukan penelitian apakah terdapat Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Setia Bumi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, dapat dirumuskan untuk rumusan masalah penelitian yaitu “Apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur lansia di Desa Setia Bumi ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur lansia di Desa Setia Bumi.

2. Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik lansia di Desa Setia Bumi.
- b. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia di Desa Setia Bumi.
- c. Untuk mengetahui keeratan hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur lansia di Desa Setia Bumi.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan kemampuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang fisioterapi. Khususnya bidang komunitas geriatri tentang pentingnya aktivitas fisik terhadap lansia.

2. Praktis

a. Bagi lansia dan keluarga

Penelitian ini dapat memberikan informasi untuk lansia dan keluarga supaya dapat memperhatikan kesehatan lansia dan menganjurkan lansia untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehingga pola tidur lansia menjadi lebih baik dan berkualitas.

b. Bagi fisioterapis

Penelitian ini dapat digunakan sarana teoritis untuk mengembangkan ilmu dan mengaplikasikan serta dijadikan rujukan tambahan untuk melakukan pengabdian masyarakat khususnya pada lansia.

c. Bagi penyandang lansia

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan informasi untuk meningkatkan kepedulian terhadap lansia dan menambah motivasi kepada lansia untuk mengikuti berbagai kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik sehingga mendapatkan pola tidur yang berkualitas.

d. Bagi peneneliti selanjutnya

Penelitian ini dijadikan bahan kajian untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Penelitian	Tahun Penelitian	Variabel Penelitian	Desain Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia	Andry Ariyanto, Nurwahida Puspitasari, Dinda Nur Utami	2020	Variabel bebas: aktivitas fisik. Sedangkan, variabel terikat: kualitas hidup pada lansia	<i>Cross Sectional</i>	Pada penelitian terdahulu, variabel terikat: kualitas hidup pada lansia. Sedangkan pada penelitian yang akan datang variabel terikat: Kualitas tidur pada lansia.

2.	Hubungan Antara Kebiasaan Latihan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi	Kadek Dwitya Widi Adnyani, Luh Gede Pradnyawati, Anny Eka Pratiwi	2023	Variabel bebas: kebiasaan latihan yoga. Sedangkan, variabel terikat: kualitas tidur pada lansia	<i>Cross Sectional</i>	Pada penelitian terdahulu, variabel bebas: kebiasaan latihan yoga. Sedangkan, penelitian yang akan datang variabel bebas: aktivitas fisik.
3.	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia	Muh Hidayat Ashari, Yudi Hardianto, Riskah Nur Amalia	2022	Variabel bebas: aktivitas fisik. Sedangkan, variabel terikat: kualitas tidur	<i>Cross Sectional</i>	Pada penelitian terdahulu, kuesioner aktivitas fisik menggunakan <i>Physical activity Scale for Elderly (PASE)</i> . Sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan kuesioner aktivitas fisik menggunakan <i>International</i>

						<i>Physical Activity Questionnaire (IPAQ).</i>
4.	Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur Pada lansia di Banjar Dlod pasar Blahkiuh	I Gusti Eka Adnyana, I Made Yoga Parawata, Luh Putu Ayu Vitalistyawati	2023	Variabel bebas: aktivitas fisik. Sedangkan, variabel terikat: kualitas tidur	<i>Cross Sectional</i>	Pada penelitian terdahulu, uji analisis data menggunakan uji <i>person product moment</i> . Sedangkan, penelitian yang akan datang menggunakan uji analisis <i>chi-square</i> .
5.	The Relationship of Physical Activity with Sleep Quality in Elderly Age	Ansari, Edi Purwanto, Parellangi	2023	Variabel bebas: physical activity. Sedangkan, variabel terikat: sleep quality	<i>Cross Sectional</i>	Pada penelitian terdahulu, kuesioner aktivitas fisik menggunakan <i>Summary Diabetes Self-Care Activity (SDSCA)</i> . Sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan

n kuesioner
*International
Physical
Activity
Questionnai
re (IPAQ).*

