

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua merupakan suatu hal yang pasti akan terjadi dalam setiap siklus kehidupan makhluk hidup (Pae, 2017). Lansia merupakan seseorang yang usianya sama dengan 60 tahun atau lebih (Kemenkes RI, 2017). Menurut Kemenkes RI (2017) menyatakan bahwa Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang tergolong tinggi. Hal ini terbukti pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa (9,03%). Jumlah tersebut diprediksi akan mengalami peningkatan pada tahun 2035 menjadi 48,19 juta jiwa (15,76%). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan provinsi dengan jumlah lansia tertinggi sebanyak 13,81% (Kemenkes RI, 2017). Prevalensi lansia di DIY tertinggi terdapat di Kabupaten Sleman sebanyak 156.068 jiwa (11,38%) (Dinkes DIY, 2016).

Menurut *National Sleep Foundation* (2015) sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluh gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya: faktor pensiun, kematian pasangan atau orang terdekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit dan kurangnya aktivitas fisik. Seseorang yang aktif beraktivitas fisik memiliki tingkat kematian yang lebih rendah yang disebabkan oleh penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, kanker usus besar kanker payudara dan depresi (WHO, 2016). Selain masalah-masalah penyakit yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik juga berdampak terhadap pola tidur atau kualitas tidurnya.

Pola tidur atau kualitas tidur yang buruk berdampak terhadap fisik dan mental, dampak tersebut meliputi kurang energi dalam tubuh, lebih sulit berkonsentrasi, kurang mood dan risiko terjadinya kecelakaan (risiko jatuh) (Potter & perry, 2010). Kurang tidur juga akan membuat seseorang mengantuk berlebihan di siang hari, disorientasi, dan depresi (Tarbiyati *et al.*, 2010)

Kualitas tidur pada lansia adalah suatu hal yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, fisiologi, emosional dan kesehatan yang dilakukan berulang-ulang setiap hari, kemudian terjadi perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu (Aspiani, 2014; Potter & Perry, 2010). Tidur ditandai dengan aktivitas fisik yang minimal, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap rangsangan eksternal (Mubarak, Lilis & Joko, 2015). Manusia membutuhkan tidur secara rutin untuk memulihkan proses biologis tubuh. Selama tidur, gelombang lambat dan tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk perbaikan dan perubahan sel epitel dan sel-sel yang khusus seperti sel-sel otak (Potter & Perry, 2010).

Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, salah satunya yaitu aktivitas fisik. Pada perubahan fisik yang terjadi pada lansia yakni sel, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem persyarafan, integumen, dan muskuloskeletal atau penurunan aktivitas fisik (Sarwono, 2010). Menurut Ketua Umum Lembaga Lanjut Usia sebesar 25% lansia menderita penyakit degeneratif serta hidupnya bergantung pada orang lain, sekitar 99% diantaranya mengkonsumsi obat dan sebagian besar menghabiskan hidupnya dengan beristirahat, tanpa melakukan aktivitas. Hal ini terjadi karena pada lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Namun demikian, masih banyak lansia yang kurang aktif secara fisik karena faktor pengetahuan yang kurang tentang manfaat aktivitas fisik, seberapa banyak dan jenis aktivitas fisik yang harus dilakukan serta terlalu sibuk sehingga tidak mempunyai waktu untuk berolahraga (Ambardini, 2009).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan aktivitas fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Program yang didesain untuk

meningkatkan kemampuan fisik, dibuat berdasarkan rumus frekuensi, intensitas type dan time (FITT) (Fatmah, 2010). Menurut Ambardini (2009) beberapa aktivitas fisik yang sesuai dan cocok untuk diikuti oleh lansia seperti latihan aerobik, penguatan otot dan latihan fleksibilitas. Selain itu, aktifitas fisik lansia dapat dilakukan dengan kegiatan seperti berkebun, memasak dan membersihkan halaman rumah. Hal yang mempengaruhi aktivitas fisik pada lansia diantaranya komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan otot, serta daya tahan jantung paru.

Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan penyakit kronis yang terjadi pada lansia seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes melitus, dan kanker. Olahraga teratur diikuti dengan peningkatan kebugaran aerobik dapat menekan penyakit serta kecacatan, menurunkan angka kematian dan meningkatkan kualitas hidup lanjut usia (Elsawy *et al.*, 2010). Aktivitas fisik yang rutin dapat membuat kualitas tidur seseorang menjadi lebih baik, dimana aktivitas fisik memiliki efek fisik dan efek psikologis. Efek fisik terdiri dari beberapa mekanisme melalui aktivitas serotonin sentral di otak yang dapat membantu menginisiasi tidur. Aktivitas fisik akan menstimulasi lipolisis yang meningkatkan kadar asam lemak bebas dalam plasma. Asam lemak bebas tersebut berkompetisi dengan triptofan untuk berikatan dengan albumin agar dapat ditransport ke dalam darah. Solubilitas asam lemak bebas yang lemah, lebih dari 99% asam lemak bebas dapat berikatan dengan albumin. Hal tersebut menyebabkan meningkatnya jumlah triptofan bebas dalam plasma. Triptofan merupakan salah satu prekursor pembentuk serotonin dalam otak (Purwoko & Bellakusuma, 2016).

Hasil penelitian Fakihan, (2016) menyebutkan bahwa tidur akan terganggu jika lansia tidak melakukan aktivitas fisik. Adanya subyek dengan kualitas tidur yang buruk sebagai akibat dari kurang aktivitas pada siang hari dan tidak adanya aktivitas yang rutin sehingga menyebabkan sering tidur pada siang hari. Serupa dengan penelitian Hatmanti & Laiali (2018) menyatakan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi kualitas tidur pada lansia, lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik (57,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Firman, (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia dengan nilai $p\text{ value} < 0,05$. Lansia yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik berdampak terhadap kualitas tidurnya. Sedangkan lansia yang masih mampu beraktivitas fisik dirumah seperti berkebun dan membersihkan rumah membuat kualitas tidur lansia lebih baik. Selain itu, lansia yang tidak mampu melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh kelelahan sehingga kualitas tidurnya menjadi terganggu. Hasil penelitian tersebut serupa dengan penelitian Fitri (2018) menyatakan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendatangkan manfaat positif untuk kesehatan. Buruknya kualitas tidur pada lansia menimbulkan kelelahan yang akan menimbulkan rasa kantuk dan mengganggu saat beraktivitas (Amalla, 2017).

Berbeda dengan penelitian Garfield et al, (2016) melaporkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan durasi tidur pada lansia. Penelitian Sahin (2017) juga melaporkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi olahraga, durasi latihan, waktu latihan, intensitas olahraga dan kualitas tidur pada lansia dengan $p\text{-value} > 0,05$. Hal ini dipengaruhi oleh faktor penyakit dan lingkungan sosial keluarga. Lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan lansia yang tidak tinggal bersama keluarga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara mewawancarai 10 lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta pada bulan Februari 2020 didapatkan 6 dari 10 lansia sering terbangun dan sulit untuk tidur kembali dan 4 lansia tidak memiliki gangguan tidur. Lansia yang sering terbangun dan sulit memulai tidur mengatakan tidak rutin melakukan aktivitas fisik, hanya berdiam diri dirumahnya. Sedangkan lansia yang tidak memiliki gangguan tidur rata-rata rutin setiap hari yaitu beraktivitas saat bekerja maupun aktivitas sehari hari dan juga rutin mengikuti senam lansia setiap minggunya. Kegiatan lansia di desa ini terbanyak yaitu sudah tidak bekerja hanya dirumah saja

menghabiskan masa tuanya dengan ibadah, yang lainnya sebagai petani, berkebun dan pedagang.

Penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia sudah pernah diteliti sebelumnya. Hal ini terbukti dengan ketika peneliti melakukan penelusuran jurnal di *Google Scholar*, *Research Gate*, *Ebscohost*, dan lain-lain terdapat beberapa judul yang serupa, tetapi menunjukkan hasil penelitian yang berbeda-beda. Namun penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan rumusan masalah penelitian yaitu “Apakah Ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui karakteristik lansia (usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan dan pekerjaan) di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta
- b. Diketahui gambaran aktivitas fisik lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta
- c. Diketahui gambaran kualitas tidur lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta

- d. Diketahui keeratan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kemampuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang keperawatan khususnya bidang gerontik tentang pentingnya aktivitas fisik pada lansia dan kualitas tidur pada lansia.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi lansia dan keluarga

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada lansia dan keluarga agar bisa lebih memperhatikan kesehatan lansia yang tinggal bersamanya dan menganjurkan lansia untuk melakukan aktivitas fisik agar pola tidur lansia lebih menjadi lebih baik.

- b. Bagi perawat puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan tambahan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya lansia.

- c. Bagi Posyandu lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi untuk meningkatkan peran kader posyandu dalam memberikan motivasi kepada lansia untuk melakukan dan mengikuti berbagai macam kegiatan terutama yang berkaitan dengan aktivitas fisik untuk mempertahankan kualitas hidup yang relevan.

- d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya terkait dengan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.