

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (*Depkes RI, 2001*). Lanjut usia menurut *World Health Organization* (WHO) adalah orang yang berusia lebih dari 60 tahun, lanjut usia diklasifikasikan menjadi 4 yaitu *middle age* berusia 45-59 tahun, *elderly* 60-74 tahun, *old* 70-90 tahun dan *very old* berusia lebih dari 90 tahun. Pada umumnya perubahan pada lansia akan memberikan pengaruh terhadap seluruh aspek kesehatan termasuk kehidupan. Semakin lanjut usia seseorang maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga kurangnya kegiatan harian atau kegiatan-kegiatan terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur dapat dijalani seseorang individu untuk menghasilkan kebugaran dan kesegaran pada saat terbangun. Sebagian besar lansia dapat beresiko tinggi mengalami gangguan tidur karena disebabkan oleh faktor usia dan ditunjang oleh faktor penyebab lainnya seperti faktor adanya penyakit. Selama proses penuaan, terjadi perubahan pola fisik dan mental dengan perubahan pola tidur yang dapat membedakan dari orang yang lebih muda. (Firman et al., 2017)

Menurut *World Health Organization* (WHO), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun

2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.000,000 (11,345) dari total populasi. Sedangkan menurut *Badan Pusat Statistik (BPS)* 2020 dalam waktu hampir lima dekade, persentasi lansia Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92 % (26 juta-an) dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 % berbanding 9,42%). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60,29%, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 % dan 8,49 %. Berdasarkan data proyeksi penduduk Jumlah penduduk lansia yang berada di Provinsi Jawa timur mencapai (43,68%) sedangkan jumlah populasi lansia yang berusia 60 tahun keatas di Kabupaten Magetan sebanyak 46.701 jiwa dan yang berusia dibawah 60 tahun sebanyak 28.656 jiwa. Menurut Dinas Kesehatan bahwa populasi lansia terbanyak berada di Kelurahan Tawanganom yang berjumlah 526 laki-laki dan lansia perempuan 537 jiwa dengan total lansia 1063 jiwa. Menurut peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi dkk di desa Sumerta Kelod Yogyakarta di dapatkan bahwa usia lanjut dengan aktivitas fisik ringan berjumlah 16 orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 10 orang (62,5%). Sebagian besar usia lanjut memiliki aktivitas fisik sedang dengan jumlah 26 orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 4 orang (15,4%). Usia lanjut dengan aktivitas fisik tinggi berjumlah 14 orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 4 orang (28,6%) dari total populasi 56 orang.

Pada umumnya lanjut usia mengalami berbagai gejala akibat penurunan fungsi biologis, aspek psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan

berdampak pada semua aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah menurunnya kemampuan aktivitas fisik. Semakin bertambah usia seseorang, maka kapasitas fisiknya akan menjadi semakin berkurang, sehingga hal tersebut dapat mengurangi peran sosial mereka dan hal itu dapat menyebabkan gangguan dalam hal memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan menyebabkan menurunnya kualitas tidur. Aktivitas penting untuk mendukung produktivitas lansia yaitu *Activity Daily Living* (ADL), aktivitas mental, aktivitas fisik dan aktivitas sosial. Aktivitas fisik yang tidak memberatkan dan mudah sehingga dapat dilakukan oleh lansia karena aktivitas fisik dapat membuat jantung bekerja secara optimal, mengembalikan kelenturan sistem saraf, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, serta menghilangkan radikal bebas dalam tubuh.

Masyarakat beranggapan bahwa aktivitas fisik akan membuat badan lemas dan hanya membuat lansia capek saja, tetapi anggapan tersebut tidak benar bahwa lansia yang aktif dan banyak gerak akan membuat gas di dalam tubuhnya serta dapat melemaskan otot-otot sendi yang kaku sehingga dapat membuat tubuh menjadi tetap segar. Kemudian banyak masyarakat beranggapan bahwa lansia tidak boleh melakukan aktivitas fisik apalagi melakukan kegiatan harian dan olahraga dengan alasan bahwa lansia sebaiknya banyak tinggal di rumah dan banyak beristirahat, sedangkan aktivitas tersebut sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kualitas tidur lansia, jika kurangnya kegiatan harian atau aktivitas pada lansia maka bisa juga berpengaruh pada kualitas tidur pada lansia tersebut. Kebanyakan lansia

mengalami kesulitan tidur dikarenakan rasa khawatir, tekanan batin bahkan kematian, kurangnya aktivitas fisik sehingga pada malam hari lansia masih merasakan semangat dan sering berkemih di malam hari karena pada siang hari terlalu banyak minum dari hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia (Kusuma, 2020).

Pada saat melakukan perawatan terhadap lanjut usia, maka diharapkan setiap anggota keluarga memiliki peran yang penting terhadap lansia dengan memberikan kasih sayang, memberikan perhatian, menghormati dan menghargai, bersikap sabar terhadap perilaku lansia, membantu semua kegiatan lansia seperti menyiapkan makanan, membantu mencukupi kebutuhannya, mendorong lansia agar dapat mengikuti kegiatan di luar rumah, memeriksakan kesehatan lansia secara teratur (*Maryam dkk,2012*). Tindakan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas dan istirahat pada lansia antara lain, memotivasi lansia supaya melakukan olahraga teratur, seperti berjalan kaki, melakukan senam fisik dan menganjurkan melakukan aktivitas fisik secara bertahap (*Depkes RI,2010*)

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk menganalisis “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan ”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan uraian fakta yang telah saya tulis di atas, maka peneliti akan merumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan
2. Mengidentifikasi kualitas tidur di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah kemampuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam menentukan kebijakan untuk meningkatkan kinerja hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia

2. Bagi peneliti

Hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai bahan acuan pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan dan berkenaan dengan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

1.5 Keaslian penelitian

Berdasarkan penelusuran terhadap beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas tidur” peneliti menemukan beberapa penelitian lain yang menggunakan variabel yang ada dipenelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. “Hubungan Antara Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia dengan Tingkat Keseimbangan”.

Penelitian yang dilakukan oleh Kesit Ivanali, Trisia Lusiana Amir, Muthiah Munawwarah, Aninda Delsi Pertiwi tahun 2021. Penelitian ini menggunakan variabel aktivitas fisik dan variabel tingkat keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara anktivitas fisik pada lanjut usia di Puskesmas Pondok Tinggi Kota Sungai Penuh, Jambi. Desain studi penelitian ini merupakan *deskriptif*

kuantitatif, dengan menggunakan teknik *purposive* sampling. Subjek yang digunakan terdiri dari 37 lansia di Puskesmas Pondok Tinggi Kota Sungai Penuh, Jambi. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat keseimbangan.

Perbedaan dengan penelitian yang dibuat peneliti terletak pada variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini menggunakan tingkat keseimbangan sedangkan variabel dalam peneliti menggunakan kualitas tidur. Lokasi penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Puskesmas Pondok Tinggi Kota Sungai Penuh sedangkan lokasi peneliti menetapkan di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan

2. “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut di Desa Sumerta Kelod”

Penelitian yang dilakukan oleh Anak Agung Istri Dewi, Nila Wahyuni, Ni Luh Nopi Andayani, I Putu Adiartha Griadhi padad tahun 2020. Penelitian ini menggunakan variabel aktivitas fisik dan variabel kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan analitik *cross sectional* dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 56 usia lanjut yang dilakukan di desa Sumerta Kelod. Pada penelitian ini variabel bebas yang diukur adalah aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner *Baecke Index* dan variabel terikat kualitas tidur menggunakan

kuesioner *PSQI*. Hasil kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia.

Perbedaan penelitian yang dibuat oleh peneliti terletak pada Teknik sampling, teknik yang digunakan dalam peneliti menggunakan total sampling sedangkan teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah *consecutive sampling*. Kuesioner yang digunakan peneliti untuk variabel aktivitas fisik menggunakan kuesioner *IPAQ* sedangkan pada penelitian ini menggunakan *Baecke Index*. Lokasi penelitian yang digunakan pada peneliti ini yaitu di desa Sumerta Kelod sedangkan lokasi peneliti menetapkan di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan.

3. “Hubungan Antara Senam Lansia dan Kualitas Tidur Lansia di Kabupaten Badung”.

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Wayan Nirmala Putri Miasa, Ari Wibawa, M. Widnyana, Ni Nyoman Ayu Dewi tahun 2020. Penelitian ini menggunakan variabel Senam Lansia dan variabel kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara senam lansia dengan kualitas lansia di kabupaten badung. Penelitian ini menggunakan metode rancangan *observasional* analitik dengan menggunakan teknik *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian yang dilakukan sebanyak 36 orang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara senam lansia dengan kualitas lansia di kabupaten badung. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara senam lansia dengan kualitas tidur lansia di kabupaten badung, hubungan

signifikan pada penelitian ini yaitu semakin rutin lansia melakukan aktivitas senam lansia maka akan semakin baik kualitas tidurnya.

Perbedaan pada penelitian yang diteliti oleh peneliti terletak pada variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu senam lansia sedangkan variabel dalam peneliti yaitu aktivitas fisik. Lokasi pada penelitian ini berada di kabupaten badung sedangkan lokasi peneliti berada di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan.

