

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Activity of Daily Living (ADL) merupakan kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dan merupakan aktivitas pokok untuk perawatan diri (ADL) (Purba et al., 2022). ADL merupakan aspek penting dalam kehidupan lansia, mencakup kemampuan dasar seperti makan, mandi, berpakaian, dan mobilitas. Kemandirian dalam ADL berperan penting dalam menjaga kesejahteraan dan kualitas hidup lansia. Sementara itu (Mander et al., 2017).

Menurut *World Health Organization* WHO (2018), setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% lansia melaporkan adanya gangguan kualitas tidur yang buruk dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Menurut laporan *National Sleep Foundation* tahun 2018 sebanyak 67% dari 1.508 lansia di Amerika mengalami gangguan tidur. Di Indonesia prevalensi insomnia pada lansia mencapai sekitar 67% (Suastari, Tirtayasa & Aryana, 2018). Dari data epidemiologi didapatkan hasil bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Sementara itu, di Provinsi Jawa Timur, data dari Badan Pusat Statistik Jawa Timur (2019) mencatat bahwa jumlah penduduk lanjut usia mencapai sekitar 4,45 juta jiwa, atau sekitar 11,46% dari total populasi. Dari jumlah tersebut, sekitar 45% lansia dilaporkan mengalami gangguan tidur (Rofiqoh, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh saat melakukan studi awal di UPT Pelayanan Tresna Werdha Magetan pada tanggal 30 Desember 2024 terdapat 38 dari 110

lansia mengalami gangguan pola tidur. Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan kemampuan ADL dan gangguan kualitas tidur. Sementara itu, kemampuan ADL yang menurun dapat mempengaruhi kemandirian dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Berdasarkan teori Gao et al, 2023 aktivitas sehari-hari berhubungan signifikan dengan kualitas tidur, aktivitas sehari-hari dan kualitas tidur juga berhubungan signifikan dengan depresi. Salah satu riset yang dilakukan oleh Zhang et al, 2022 menemukan ADL berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara kualitas tidur dan tekanan psikologis. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur yang lanjut usia, semakin besar keterbatasan fungsi yang mereka alami, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat tekanan psikologis. Salah satu penjelasan yang mungkin adalah bahwa kualitas tidur yang rendah memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis individu. Lansia dengan keterbatasan dalam ADL cenderung kesulitan dalam merawat diri mereka sendiri. Temuan ini mengindikasikan bahwa ADL memiliki peran penting dalam memediasi dampak kualitas tidur yang buruk terhadap tekanan psikologis. Lanjut usia yang mengalami ketergantungan ADL sering kali disebabkan oleh kondisi fisik atau penyakit menahun yang menghalangi mereka untuk melakukan ADL secara normal. Akibatnya, lansia tidak dapat menjalankan aktivitas secara mandiri dan merasa tergantung pada orang lain. Lansia yang mempertahankan fungsi ADL yang lebih baik merupakan salah satu cara utama untuk mencapai tujuan penuaan yang sehat. Mengidentifikasi

dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi fungsi ADL dapat membantu meningkatkan perawatan diri dan tingkat kesehatan lansia. Status tidur dapat memengaruhi fungsi ADL lansia, dan juga merupakan faktor penting yang dapat berubah yang memengaruhi kesehatan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa status tidur memengaruhi risiko jatuh, kecacatan, dan kematian pada lansia (Zhang, Xiao, Lin, Shi, & Zhang, 2022).

Dari fenomena yang terjadi diatas terlihat bahwa ADL sangat berpengaruh terhadap Tingkat kualitas tidur pada lansia. Aktivitas sehari-hari berkaitan dengan bagaimana kualitas tidur pada lansia dengan meningkatkan Aktivitas fisik ringan contohnya membrikan program olahraga ringan seperti senam lansia, jalan kaki pagi, atau yoga ringan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia, selain itu pelatihan kemandirian ADL perlu dilakukan untuk mendorong penggunaan energi secara alami sehingga membantu tubuh beradaptasi dengan pola tidur yang lebih sehat Oleh karena itu, direkomendasikan bahwa deteksi tepat waktu dan intervensi yang efisien harus difokuskan pada peningkatan fungsi fisik dan peningkatan kualitas tidur di kalangan lansia di panti jompo (Ren et al., 2024). Dengan dasar permasalahan yang telah diidentifikasi, peneliti berminat untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan *Antara Activity Of Daily (ADL) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*”. Allah berfirman dalam Q.S An-Naba` (78) ayat ke 9 yang berbunyi سُبَاتًا نَوْمَكُمُ وَجَعَلْنَا “Dan kami jadikan tidurmu sebagai istirahat”, terkait dengan tidur lansia mengalami gangguan tidur sehingga istirahatnya dirasakan tidak cukup.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat keterkaitan antara kemampuan *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di UPT PSTW Magetan?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan antara *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia di UPT PSTW Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat *Activity Daily Living* (ADL) pada lansia di UPT PSTW Magetan.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di UPT PSTW Magetan.
3. Menganalisis hubungan antara *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia di UPT PSTW Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah sebagai rujukan sumber ilmiah dalam ilmu keperawatan dalam pengembangan pemahaman teori tentang hubungan antara *Activity of Daily living* (ADL) dan kualitas tidur pada lansia, Penelitian ini juga dapat memperkaya teori mengenai intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada perawat, keluarga, dan pihak terkait dalam panti sosial atau panti jompo tentang bagaimana kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dapat berpengaruh pada kualitas tidur mereka. Jika ditemukan hubungan yang signifikan, intervensi untuk meningkatkan kemampuan ADL, seperti teknik fisik atau terapi okupasi, dapat diterapkan untuk membantu lansia tidur lebih baik, yang pada gilirannya kualitas hidup mereka meningkat.

1.5 Keaslian Penelitian

1. (Gao et al., 2023) dengan judul “*Activity of Daily Living and Depression in Chinese Elderly of Nursing Homes : A Mediation Analysis*”. Penelitian ini menggunakan sampel praktis. Peserta melengkapi kuesioner untuk menilai kualitas tidur, aktivitas sehari-hari, dan depresi. Kondisi depresi dinilai dengan *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9), aktivitas sehari-hari dinilai dengan *Barthel Index* (BI), dan kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis mediasi dilakukan dengan SPSS PROCESS. Penelitian ini dilakukan pada 6 panti jompo di Weifang, Provinsi Shandong dengan populasi 465 pada usia 60 tahun. Persamaan penelitian ini adalah responden yaitu pada lansia dan alat ukur ADL dengan *BartheL Indek* (BI), kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), serta analisis mediasi dengan SPSS PROCESS. Perbedaan penelitian ini adalah pada variabelnya membahas tentang aktivitas Sehari-hari (ADL) dan Depresi, sedangkan penelitian saya hanya menggunakan

variabel aktivitas sehari-hari (ADL) yang dihubungkan dengan kualitas tidur.

2. (Ren et al., 2024) dengan judul “*Mediating roles of activities of daily living and depression on the relationship between sleep quality and health-related quality of life*” penelitian ini merupakan survey *cross-sectional* yang menggunakan kuesioner laporan diri. Studi ini mengumpulkan data dari survei rumah tangga yang dilakukan di antara 1587 orang dewasa tua pedesaan Cina (usia rata-rata=73,63 tahun). Alat ukur yang digunakan pada kualitas tidur skala PSQI, evaluasi klinis ADL menggunakan alat ukur *Indeks Te Barthel*, gejala depresi dinilai dengan PHQ-9, Konsep kesepian diukur dengan menggunakan tiga item yang diambil dari Skala Kesepian UCL dan EQ-5D-3L untuk menilai HRQOL di antara orang dewasa tua di pedesaan. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23.0 (IBM, New York, AS) dan program makro PROCESS versi 4.0.. persamaan penelitian ini dan penelitian saya adalah pada metode *cross sectional* dengan kuesioner, juga terdapat persamaan pada alat ukur. Perbedaannya pada variabel, pada penelitian ini terdapat 4 variabel sedangkan variabel saya hanya 2 yaitu, *Activity of daily living* (ADL) dan kualitas tidur.
3. (Zhang, Xiao, Lin, Shi, Zheng, et al., 2022) penelitian dengan judul “*The association between sleep quality and psychological distress among older Chinese adults : a moderated mediation model*” menggunakan studi kuesioner *cross-sectional* dilakukan di Provinsi Shanxi, Tiongkok Tengah, yang terdiri dari 11 kota. Untuk mendapatkan sampel representatif dari

orang dewasa yang lebih tua peneliti menggunakan cluster stratifikasi multi-tahap. Individu yang lebih tua dinilai menggunakan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh, Indeks Barthel, Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional, Skala Dukungan Sosial yang Dirasakan, dan Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres-21. Makro PROSES yang dikembangkan oleh Hayes digunakan untuk melakukan analisis mediasi yang dimoderasi dan data dianalisis menggunakan SPSS Versi 24.0. Perbedaan penelitian ini terdapat pada variabelnya, penelitian saya hanya menggunakan 2 variabel sedangkan penelitian ini menggunakan lebih dari 2 variabel, Persamaan penelitian ini menggunakan studi kuesioner *cross-sectional* dan alat ukur pada ADL dan kualitas tidur.

4. (Yang et al., 2023) penelitian dengan judul “*The relationship between sleep status and activity of daily living: based on China Hainan centenarians cohort study*” penelitian ini dilakukan didaerah pedesaan Tiongkok pada populasi 994 Centenarian dengan usia 100–116 tahun. Data dasar CHCCS digunakan. Fungsi ADL dievaluasi dengan *indeks Barthel*, kualitas tidur dievaluasi dengan indeks kualitas tidur *Pittsburgh* (PSQI), Model regresi 7 teknik multivariat digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara status tidur dan disabilitas ADL serta disabilitas sedang & berat ADL. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya terdapat pada populasi, penelitian ini 7ekni pada populasi berumur diatas 100 tahun, sedangkan saya mengambil populasi kurang maupun lebih dari usia 100 tahun.
5. (Zou et al., 2024) dengan judul “*Long and short sleep durations can affect cognitive function in older adults through the chain mediation effect of ADL*”

and depression: evidence from CHARLS2018” Penelitian retrospektif ini menggunakan data dari 5.899 populasi dewasa yang telah menyelesaikan Survei Longitudinal Kesehatan dan Pensiun Tiongkok tahun 2018. Peneliti menggunakan makro PROCESS di SPSS untuk menentukan efek mediasi berantai dari ADL dan depresi pada hubungan antara durasi tidur yang berbeda dan fungsi kognitif. Peneliti menggunakan Skor total BADL dan IADL yang untuk menilai ADL secara komprehensif sedangkan Skala Depresi Pusat Studi Epidemiologi (CESD-10) yang terdiri dari 10 pertanyaan digunakan untuk menilai depresi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya terdapat pada variabel dan populasi. Persamaan terdapat pada penggunaan skor total BADL dan IADL.

6. (Usman et al., 2023) dengan judul “Hubungan Tingkat *Activity Of Daily Living* (ADL) dengan kejadian Insomnia pada usia lanjut di panti sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa” desain penelitian ini menggunakan metode penelitian 8eknik kuantitatif, dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Menggunakan sampel sebanyak 89 orang pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa dengan pengambilan sampel Total Sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Data dianalisis dengan dengan program SPSS dengan Uji statistik uji *Chis-Square* untuk dianilisi Bivariat. Perbedaan penelitian ini terdapat pada variabelnya, alat ukur dan pengambil sampel yang mana penelitian saya menggunakan purposive sampling dengan pengumpulan data questioner, observasi dan wawancara.