

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak – anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat di ramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Azizah, 2011).

Angka usia harapan hidup di Indonesia meningkat dari 68,6 tahun di 2004 menjadi 70,6 tahun di 2009 dan pada tahun 2030 diprediksikan meningkat lagi menjadi 72,2 tahun (Badan Pusat Statistika, 2013). Berdasarkan hasil sensus penduduk pada tahun 2016 jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,04 juta jiwa dan diprediksikan pada tahun 2020 mencapai 27,08 juta jiwa, tahun 2025 mencapai 33,69 juta jiwa dan pada tahun 2030 mencapai 40,95 juta jiwa (Kemenkes RI, 2017).

Penduduk dunia saat ini diperkirakan berjumlah sekitar 7,53 milyar jiwa, meningkat dari sekitar 6.5 milyar di tahun 2006. Peningkatan jumlah penduduk tersebut diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas yaitu jumlah mereka diperkirakan akan meningkat 23% atau bertambah sekitar 694 juta jiwa. Jumlah lanjut usia di Indonesia saat ini diperkirakan 23,66 juta jiwa. Dipredikti jumlah penduduk lansia tahun

2020 (27,08), tahun 2025 (33,69), tahun 2030 (40,95) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan kualitas tidur. Gangguan tidur tersebut disebabkan oleh beban pikiran yaitu adanya kekhawatiran yang dirasakan oleh lansia terhadap keluarganya. Lansia yang mengalami keluhan beban pikiran disebabkan memikirkan keluarga yang ditinggalkan karena keadaan yang menyebabkan dirinya harus hidup di panti sosial (Arfian, 2013).

Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan-kegiatan terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur pada lansia. Aktivitas fisik adalah olahraga yang tidak memberatkan dan mudah dilakukan oleh lansia karena aktivitas fisik dapat mendorong jantung bekerja secara optimal, tulang tetap kuat, mengembalikan kelenturan sistem saraf, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, serta membantu menghilangkan radikal bebas yang ada pada tubuh. (Tarwoto, 2015).

Menurut Pratiwi, *et al.* (2013), pola aktivitas fisik lansia di Indonesia sebagian besar dihabiskan pada kegiatan ringan dalam rumah seperti menonton TV, tidur, bersantai dengan keluarga, dan sejenisnya. Sebagian lansia masih melaksanakan aktivitas yang bersifat sedang seperti membersihkan rumah dan kegiatan di luar rumah seperti pergi ke pasar, mengikuti perkumpulan lansia dan lain sebagainya. Akan tetapi hanya sekitar 10% dari total lansia di Indonesia yang masih aktif dan rutin

melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh. Sedangkan beberapa lainnya hanya pernah melakukan sekali atau dua kali dalam sebulan, lebih karena ada kegiatan tertentu, contohnya acara jalan sehat.

Aktifitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria *frekuensi, intensity, time, tipe*. Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam 1 minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan (Ambardini, 2009).

Jenis-jenis aktivitas fisik pada lansia menurut Kathy (2002), meliputi latihan aerobik, penguatan otot (*muscle strengthening*), fleksibilitas, dan latihan keseimbangan. Seberapa banyak suatu latihan dilakukan tergantung dari tujuan setiap individu, apakah untuk kemandirian, kesehatan, kebugaran, atau perbaikan kinerja (*performance*).

Setiap manusia memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi, baik secara fisiologis maupun psikologis. Terdapat banyak kebutuhan fisiologis manusia, salah satunya adalah istirahat dan tidur. Tidur merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, karena dengan tidur seseorang dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh. Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, umumnya dibutuhkan 6-8 jam perhari untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas

tidur yang efektif (Siregar, 2011). Namun, semakin bertambahnya umur, semakin sulit pula untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif (Lumbantobing, 2008).

Aktifitas fisik yang dilakukan oleh lansia biasanya mempengaruhi kualitas tidur (Styoadi & Kushariyadi, 2011). Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2013) tentang “Gambaran kualitas tidur pada wanita lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung”, mengemukakan hasil penelitiannya adalah sebagian besar (72,7%) atau 22 wanita lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur sedang dan 9 wanita memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khasanah & Hidayati (2012) tentang “Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang” menunjukkan bahwa 29 responden (29,9%) memiliki kualitas tidur baik dan 68 responden (70,1%) memiliki kualitas tidur buruk atau jelek.

Lansia yang tinggal di rumah pada dasarnya biasanya mengalami kesulitan untuk tidur pada malam hari karena berbagai macam faktor apa lagi dengan lansia yang tinggal dipanti. Menurut *National Sleep Foundation* tahun 2010 sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Kebanyakan lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman

dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami. Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Puspitosari, 2011).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas terpilih 43 lansia dari 86 lansia, yaitu 12 Perempuan dan 18 Laki-laki yang didapatkan bahwa 3 diantaranya mengalami kualitas tidur yang kurang di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian: “Bagaimana Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap kualitas Tidur pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di panti pelayanan sosial lanjut usia Sudagaran Banyumas.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas seperti: umur dan jenis kelamin
- b. Mengetahui aktivitas fisik pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas
- c. Mengetahui kualitas tidur pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas
- d. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

Menambah referensi ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik tentang aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi pengetahuan, pengalaman dan menambah wawasan peneliti dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia serta menganalisa keterkaitan diantaranya.

#### b. Bagi Responden

Peneliti ini diharapkan dapat membantu lansia meningkatkan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada kansasia .

c. Bagi Institusi

- (1) Sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil langkah-langkah strategis dalam meningkatkan kualitas pelayanan kepada lansia dengan tetap memperhatikan kualitas tidur
- (2) Sebagai wacana ilmiah dan acuan untuk melaksanakan penelitian-penelitian lebih lanjut, khususnya yang menyangkut tentang faktor kualitas tidur.

