

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Kementerian Kesehatan RI, orang lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, bagian siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang serta termasuk kelompok usia yang telah memasuki fase terakhir kehidupan.¹ Saat ini, beberapa negara berkembang, termasuk Indonesia sedang mengalami transisi demografis dari penduduk usia muda ke penduduk usia tua yang disebut dengan *population ageing*. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa penduduk berusia di atas 60 tahun di kawasan Asia Tenggara mencapai 9,8% pada tahun 2017 dan akan mengalami peningkatan menjadi 13,7% dan

20,3% pada tahun 2030 dan 2050.² Sejalan dengan hal tersebut, Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 memperlihatkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 18 juta orang (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta orang (10%) pada tahun 2020. Diperkirakan jumlah ini akan terus berlanjut mencapai 40 juta orang (13,8%) pada tahun 2035.³

Pada lansia, penuaan terjadi sebagai efek kumulatif dari berbagai jenis kerusakan molekuler dan seluler dari waktu ke waktu. Hal ini menyebabkan penurunan kinerja fisik dan mental secara bertahap, peningkatan risiko penyakit hingga kematian. Oleh sebab itu, untuk mempersiapkan diri menjadi sehat dan berdaya lansia perlu menjaga kesehatan dan mempersiapkan diri sedini mungkin. Selain itu,

lingkungan di sekitarnya harus mendukung potensi yang dimilikinya agar lansia dapat memanfaatkan kemampuannya secara optimal. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian adalah aktivitas fisik pada lansia yang mulai menurun. Hal ini dapat menimbulkan berbagai penyakit hingga disabilitas fisik yang dapat menurunkan tingkat kemandirian lansia dan memengaruhi kualitas tidur lansia.⁴

Menurut WHO, aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan kontraksi otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur melalui beberapa mekanisme seperti termoregulasi setelah aktivitas fisik yang kemudian dapat memfasilitasi inisiasi tidur. Mekanisme endokrin dimana

aktivitas fisik akan mengurangi hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan endorfin serta serotonin yang dapat membantu memperbaiki tidur, suasana hati, mengurangi stress, menyebabkan kantuk hingga tidur. Selain itu, aktivitas fisik teratur memiliki efek anti-depresan yang dihasilkan dari peningkatan kadar *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF)^{5,6}

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan diri individu dalam menggunakan seluruh aspek pengalaman tidur. Tidur yang baik memberi efek positif, seperti rasa tenang, refleks normal, dan hubungan yang positif. Kualitas tidur yang buruk memiliki konsekuensi kelelahan, lekas marah, gangguan di siang hari, reaksi yang lebih lambat, dan peningkatan konsumsi kafein/alkohol. Pada lansia gangguan tidur merupakan salah satu

kendala kesehatan yang sering dikeluhkan oleh lansia, sementara tidur merupakan waktu yang penting untuk restorasi tubuh.⁷ Banyak faktor yang memengaruhi penurunan kualitas tidur pada lansia, salah satunya dapat dikarenakan stress psikologis, gizi, lingkungan, motivasi, gaya hidup, dan olahraga.^{8,9}

Gangguan tidur pada lansia terjadi akibat multifaktorial dan tidak selalu dijelaskan oleh usia. Pada lansia terjadi pemendekan tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM), penurunan lain juga terjadi pada *Non-Rapid Eye Movement* (NREM), dimana lansia hampir tidak mengalami tahap 4 atau tidur lelap.⁶ Para peneliti dari *National Sleep Foundation* (NSF) memperkirakan bahwa antara 40% dan 70% lansia memiliki masalah tidur kronis dan hampir setengah dari kasus tersebut tidak

terdiagnosis. Masalah tidur kronis dapat mengganggu aktivitas sehari-hari lansia dan menurunkan kualitas hidup mereka secara signifikan.¹⁰ Pada lansia dengan demensia gangguan tidur sering dijumpai, bukti juga menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat berkontribusi pada perkembangan masalah kognitif dan risiko demensia. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa kurang tidur satu malam menyebabkan akumulasi beta-amiloid di otak. Beta-amiloid adalah produk sisa metabolisme yang dapat membentuk plak dari waktu ke waktu, berkontribusi terhadap *Alzheimer Disease* (AD). Oleh karena itu, tidur dapat memainkan peran penting dalam pencegahan penurunan kognitif dan risiko AD.¹¹

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fakihan (2018); Vanderlinden, *et al.* (2020); Ashari (2021)¹² serta Jaehoon, *et al.* (2022) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.¹²⁻¹⁵ Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Haryati, *et al.* (2022) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia didapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia menggunakan kuesioner *Modified Physical Activity Scale for Elderly* (MPASE) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada orang lanjut usia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memahami hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada orang lanjut usia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji aktivitas fisik pada orang lanjut usia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.
- b. Mengkaji kualitas tidur pada orang lanjut usia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.

- c. Memahami hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada orang lanjut usia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Memperluas wawasan dan pengetahuan terutama dalam bidang geriatrik yang terkait dengan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada orang lanjut usia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Manfaat Bagi Peneliti

Menambah informasi dan pengetahuan terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada orang lanjut usia.

1.4.2.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya lansia mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur.