

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia (lansia) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Boedhi et al 1999, dalam Fatmah, 2010). Menurut pasal (1), (2), (3), (4) UU No 13 tahun 1998 tentang kesehatan menyatakan bahwa lanjut usia (lansia) adalah seseorang dengan usia lebih dari 60 tahun (Maryam et al. 2008). menurut Aspiani (2014) mengatakan perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia diantaranya: sel, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem persyarafan, integumen dan muskuloskeletal.

Lansia pada umumnya mengalami berbagai gejala akibat penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Semakin lanjut usia seseorang, maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga menurunkan peran-peran sosialnya dan menimbulkan gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya. Lansia yang mengalami resiko tinggi terhadap gangguan tidur diakibatkan adanya perubahan aktivitas, kondisi tubuh, panca indera menurun, dan pola makan secara tidak teratur.

Lansia mengalami penurunan fungsi kesehatan terutama fisik. dengan bertambahnya usia akan menimbulkan penurunan fungsi tubuh, menderita suatu

penyakit, masalah keseimbangan sistem tubuh ini dapat lebih berisiko jatuh. Latihan fisik berguna untuk lansia dalam meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup. Latihan teratur yang dilakukan untuk kesehatan fisik dan mental. Latihan juga berperan dalam mengurangi terjadinya penyakit tertentu dan memelihara fungsi tubuh pada lansia (Ko & Lee, 2012).

Perubahan fisiologis pada saat menua akan terjadi pada setiap individu dimulai sejak lahir dan umum dialami pada keseluruhan makhluk hidup dalam daur hidupnya (Nugroho 1995), peningkatan usia harapan hidup berdampak pada peningkatan jumlah lanjut usia. 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). 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

Gangguan tidur menjadi permasalahan yang dirasakan lansia. Ketidaknyamanan fisik maupun masalah suasana hati (cemas atau depresi) (Witriya, 2016). Kebutuhan tidur seseorang bervariasi umumnya 6-8 jam per hari yang perlu kita perhatikan adalah kualitas tidur, jika tidur terganggu akan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Hanun, 2017).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur dalam dan istirahat. Sebagian besar lansia beresiko tinggi mengalami gangguan tidur yang diakibatkan oleh karena faktor usia dan ditunjang oleh faktor-faktor penyebab lainnya seperti adanya penyakit. Selama proses penuaan, terjadi perubahan fisik dan mental yang diikuti dengan perubahan pola tidur yang khas yang membedakan dari orang yang lebih muda.

Kualitas tidur yang tidak cukup dapat berakibat pada rusaknya kemampuan kognitif seseorang. Terjadi berkelanjutan dapat berakibat pada penyakit penyakit kronik lainnya. Seseorang yang mengalami kurang tidur dapat lebih beresiko terhadap penyakit (Potter & Perry, 2015). Meningkatnya masalah tidur yang dialami lansia memerlukan cara untuk menangani dan memenuhi kebutuhan tidur (Austaryani & Widodo, 2013).

Kualitas tidur pada lansia Tidur adalah suatu kondisi seseorang tidak sadar karena perseptual individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, pada kondisi tersebut seseorang dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup. Tidur merupakan suatu hal yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, fisiologi, emosional, dan kesehatan (Aspiani, 2014). Kualitas tidur merupakan perpaduan tepat antara tidur REM dan Non-REM. Ketenangan saat tidur pada malam hari sehingga mendapatkan kesegaran dan berakibat pada semangat untuk menjalankan aktivitas pada pagi hari merupakan beberapa tanda dari kualitas tidur yang baik (Craven dan Hirnle, 2000).

Kurangnya kualitas tidur pada lansia yang menimbulkan kelelahan hampir setiap hari yang akan menjadikan lansia merasakan kantuk dan mengganggu aktivitas. Banyak lansia yang mengganti waktu tidurnya pada siang hari, tetapi cara ini justru menghilangkan kenikmatan tidur tidak menghilangkan rasa lelah. Lansia yang mengalami kelelahan karena kualitas tidur yang kurang baik maka lansia tidak akan merasa segar, organ tubuh juga tidak dapat bekerja dengan maksimal serta mengalami penurunan konsentrasi akibat kelelahan tersebut.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah aktivitas fisik. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa responden yang aktif dalam aktivitas fisiknya mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang baik sebesar 3,5 kali dibanding responden yang tidak aktif dalam aktivitas fisiknya dikarenakan seseorang yang mengalami kelelahan biasanya tidak akan memperoleh tidur yang optimal, terutama pada lansia yang mengalami kelelahan dari aktifitas fisik. Namun sebaliknya, apabila kelelahan akibat aktivitas fisik yang berlebihan yang melelahkan atau dengan stres, maka akan menyebabkan kesulitan untuk tertidur. Karena semakin lelah seseorang maka akan semakin pendek tidur REM nya, dimana terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4, bahkan beberapa diantaranya ada lansia yang hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur yang dalam (Fakihan, 2016).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada

(kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Ada tiga jenis aktivitas fisik yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik yang berat menyebabkan kelelahan yaitu suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan.

Aktivitas fisik dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas para simpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, *norepinefrin* dan *katekolamin*. Menurut Khasanah dan Hidayati (2012). Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat bangun dari tidur. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, retensi tidur, serta aspek subyektif, seperti tidur dalam dan istirahat. Perubahan tidur normal pada lansia adalah terdapat pada *Non Rapid Eye Movement* (NREM) 3 dan 4, lansia hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur dalam. Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem neurologis yang secara fisiologis akan mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat hal ini mengakibatkan fungsi dari neurotransmitter pada sistem neurologi menurun, sehingga distribusi *norepinefrin* yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan menurun.

Aktifitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria frekuensi, intensitas, waktu dan 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 penguatan otot (*muscle strengthening*), fleksibilitas, dan latihan keseimbangan.

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya misalnya aktivitas fisik dan stress (South, dkk, 2014). Aktifitas fisik yang dilakukan oleh lansia biasanya mempengaruhi kualitas tidur (Styoadi & Kushariyadi, 2011). Menurut hasil penelitian The Gallup Organization (2001, dalam Darmojo ,2004) didapatkan 50% penduduk Amerika pernah mengalami sulit tidur dan 12% mengatakan sering sulit tidur. Menurut hasil penelitian di masyarakat, prevalensi sulit tidur (insomnia) pada lansia di Amerika adalah 36% untuk laki-laki dan 21% untuk wanita usia lanjut yang mengatakan tidak ada kesulitan tidur.

Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan, salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Dan hal ini jg sesuai dengan pendapat Kredlow (2015) yang di dukung oleh Garfield & Kumari (2016), yang mengatakan bahwa tingkat aktivitas fisik berdampak positif dengan durasi tidur,

dan aktivitas fisik bermanfaat untuk kualitas tidur. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik secara aktif, akan lebih berpeluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 3-5 kali dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas fisik, karena orang yang lelah biasanya mendapatkan tidur yang nyenyak dan optimal, terutama bila rutin dalam melakukan olahraga (Fakihan A, 2016).

Pada penelitian yang di lakukan oleh Richi , Yuliwa, & Dewi (2018). Lansia yang melakukannya olahraga teratur, membersihkan rumah dan melakukan senam fisik memiliki kualitas tidur yang baik karena dengan beraktivitas akan membuat serangkaian otot berkontraksi dan relaksasi secara fisik, sehingga merangsang respons relaksasi baik fisik maupun pikiran, sehingga dapat menimbulkan gelombang otak menurun dan membuat lansia merasa lebih tenang dan rilex.

Berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan secara langsung, dapat di tinjau gambaran lansia di Dusun Srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kecamatan Bergas Kidul Kabupaten Semarang mayoritas lansianya melakukan aktivitas fisik setiap harinya seperti beribadah, bertani, makan, berjemur, berjalan, dan menonton tv atau sekedar mengobrol dengan masyarakat lainnya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka dapat dirumuskan masalah “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada

Lansia di Dusun Srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang ”

### **1. Tujuan Penelitian Tujuan Umum**

Untuk mengetahui adanya “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun Srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang ”

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran “Aktivitas Fisik pada Lansia di Dusun Srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang”
- b. Mengetahui gambaran “Kualitas Tidur di Dusun Srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang”
- c. Mengetahui “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun Srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang ”

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapka penelitian ini dapat berguna serta dapat berbagi informasi mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun Srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang ”

## **2. Manfaat Penelitian**

### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat meningkatkan wawasan pengetahuan serta memberikan pengalaman dalam menganalisa apakah ada “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun Srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang ”

### **b. Bagi Lingkungan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi atau menjadi sumber pengetahuan yang bermanfaat dan berguna bagi masyarakat mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun Srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang ”

