

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, dikawasan *Asia Tenggara* populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Data Kemenkes (2019) menunjukkan jumlah lansia diindonesia mengalami kenaikan di setiap tahunnya, dan pada tahun 2010 mengalami kenaikan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah yang besar dari setiap tahun nya dan diperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia akan meningkat 3 kali lipat dari tahun sekarang (WHO, 2021)

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika pada usia diatas 65 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluh gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Kasus insomnia di Indonesia pada lansia cukup besar yaitu 60%. Dan pada studi penelitian yang sudah dilakukan *Unifersitas Of California*, bahwa 40-50% manusia yang berusia 60 tahun ke atas mengalami penurunan kualitas tidur. Penelitian telah menunjukkan bahwa seiring bertambahnya umur maka semakin turun jumlah tidur yang dibutuhkan, secara tidak langsung ini dapat mempengaruhi kesehatan mental, fisik dan emosional pada lansia.

Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021. Kelompok ini persentasenya mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa (Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil, 2021).

Badan Pusat Statistik (BPS) menyampaikan, pada tahun 2020 data lansia di Jawa Barat mencapai 2.800 jiwa atau sama seperti 43,03%. Karena Jawa Barat merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan jumlah penduduk terbanyak. Dalam Profil Kependudukan Kabupaten Kuningan Tahun 2022, Diperoleh data penduduk lansia (usia >65 tahun) menunjukkan proporsi yang masih rendah sebanyak 9,22%. Namun dimasa yang akan datang proporsi penduduk lansia akan terus meningkat naik, karna adanya pergeseran umur penduduk serta usia harapan hidup yang makin meningkat. Menurut Kepala Desa Cipakem (2024), lansia di desa Cipakem merupakan jumlah populasi lansia tertinggi se Kecamatan Maleber dengan jumlah 924 jiwa. Dengan prealansi lansia laki-laki berusia 60-69 tahun sebanyak 341 jiwa dan perempuan berusia 60-69 tahun berjumlah 349 jiwa, lansia laki laki yang berusia >70 tahun sebanyak 111 jiwa dan perempuan >70 tahun berjumlah 123 jiwa.

Lansia pada umumnya 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 umur seseorang, maka kapasitas fisiknya akan menjadi semakin berkurang, hingga 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 ( Muhith & Sitoyo, 2016).

Lansia usia dewasa mengalami penurunan kualitas tidur pada malam hari sekitar 70%-80%. Lansia usia 70 tahun didapatkan 22% lansia yang mengalami gangguan tidur dan 30% dari kelompok tersebut banyak yang mengalami masalah tidur seperti sering terbangun saat tidur di malam hari. *National Institute of Health* juga mengatakan bahwa 50% lansia yang berusia 65 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur (Laili & Hatmanti, 2018).

Menurut dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Hal ini juga sesuai sama penelitian kredlow (2015) yang didukung oleh Garfield dan Kumari (2016), mengatakan bahwa tingkat aktivitas fisik berdampak positif dengan durasi tidur, dan aktivitas fisik bermanfaat dengan kualitas tidur, dari hasil uji statistik didapatkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik secara aktif, akan banyak kesempatan mendapatkan kualitas tidur yang baik 3-5 kali dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas fisik, karena ketika orang lelah biasanya mendapat aktivitas tidur yang nyenyak dan optimal, terutama bila rutin dalam melakukan olahraga (Fakihan A,2016).

Aktivitas fisik merupakan salah satu hal yang dapat meningkatkan kualitas tidur, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Asari

Hidayat (2021), dengan hasil yang diperoleh menggunakan uji *chi-square* yaitu nilai  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros.

Berdasarkan survey studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 24 maret 2024 di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber hasil wawancara 10 responden lansia didapatkan 7 responden sudah berhenti bekerja, tidak pernah berolahraga, tidak pernah berjalan kaki jauh dikarenakan gampang kelelahan, sering terbangun saat malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Dan 3 lansia masih bekerja tetapi tidak pernah berolahraga, suka berjalan kaki ketika berangkat kerja dan tidak mengalami gangguan saat tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber
2. Untuk mengidentifikasi Kualitas tidur pada lansia di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber
3. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan Kualitas tidur pada Lansia di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dan referensi untuk menambah wawasan dan pengembangan ilmu keperawatan tentang keperawatan gerontik dan Komunitas khususnya terhadap hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia didesa cipakem

#### **1.3.3 Manfaat Praktis**

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan lansia untuk melakukan aktivitas fisik.

## 2. Bagi Desa Cipakem

Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan acuan untuk menyampaikan informasi pendidikan kesehatan pada lansia tentang bagaimana beraktivitas fisik yang baik dan pola tidur yang baik bagi lansia.

## 3. Bagi Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru bagi institusi pendidikan khususnya bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan sebagai data pendukung bagi peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian dalam bidang yang sama.

### **1.5 Keaslian penelitian**

Penelitian yang akan dilakukan saat ini memiliki persamaan dan perbedaan dari 3 penelitian terdahulu:

1. Asari Hidayat (2021), dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia” dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros.

Perbedaan dari penelitian ini adalah jumlah sample yang akan diteliti sebanyak 90 orang, waktu penelitian 1-31 mei 2024, tempat penelitian di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber, responden penelitian adalah Lansia di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber.

Persamaan pada penelitian ini ialah variabel 1 Aktivita Fisik dan Variabel 2 Kualitas Tidur menggunakan metode cross sectional, dan menggunakan instrumen penelitian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

2. Alfarisi Ringgo (2022), dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Natal Lampung Selatan” dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan aktifitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan.

Perbedaan dari penelitian ini adalah variabel 1 Kualits Tidur dan Variabel 2 Aktifitas fisik, jumlah sample yang akan diteliti sebanyak 90 orang, waktu penelitian 1-31 mei 2024, tempat penelitian di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber, responden penelitian adalah Lansia di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber.

Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan metode cross sectional dan menggunakan instrumen penelitian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

3. Sari Andhika (2023), dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia di Kota Malang” bahwa ada Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di komunitas lansia kota malang.

Perbedaan dari penelitian ini ialah uji hipotesa, jumlah sample yang akan diteliti sebanyak 90 orang, waktu penelitian 1-31 mei 2024, tempat penelitian di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber, responden penelitian adalah Lansia di Desa Cipakem Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan.

Persamaan dari penelitian ini adalah variabel 1 Aktivitas Fisik dan Variabel 2 Kualitas Tidur, desain penelitian menggunakan cross sectional dan menggunakan instrumen penelitian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Global Physical Activiti* (GPAQ).