

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* didapatkan informasi terkait dengan kategori dari lansia, yaitu kategori muda dengan usia mulai 45 sampai 59 tahun, kemudian lansia mulai usia pada 60 tahun sampai dengan 74 tahun, selanjutnya lansia dengan kategori sangat tua bagi yang berumur di atas 90 tahun. Di ketahui bahwa sekitar 49% atau sekitar 9,3 juta kasus yang dialami lansia di Indonesia berkaitan dengan gangguan mengenai penurunan kualitas tidur dan kasus tersebut paling banyak terjadi di daerah sekitar pulau Jawa dan pulau Bali yang mencapai sekitar 44% (Miasa *et al.*, 2020).

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir dari perkembangan manusia. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2004, lanjut usia adalah seorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Kemenkes R.I, 2017). Jumlah penduduk lansia di seluruh dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), dan pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Setyarini *et al.*, 2020).

Menurut data yang diperoleh dari National Sleep Foundation 2015 sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan adanya gangguan kualitas tidur, sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur (Alycia *et al.*, 2020). Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% lansia berusia >65 tahun, yang mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur, seiring dengan kemunduruan fungsi organ tubuh, lansia sering mengalami masalah dengan kualitas tidur (Sandriani *et al.*, 2020).

Prelevensi gangguan tidur di Indonesia pada lansia sekitar 67%, angka ini di peroleh dari populasi yang berusia 65 tahun. Menurut jenis kelamin didapatkan

bahwa gangguan tidur dialami perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Delviana et al., 2021). Jumlah lansia di Jawa Tengah adalah 12,59% dari jumlah penduduk 34 juta jiwa dan termasuk urutan kedua setelah provinsi Yogyakarta sebesar 13,81% dengan angka harapan hidup laki-laki 66 tahun, dan untuk perempuan 70 tahun (Beni, 2019).

Gangguan tidur merupakan suatu kondisi yang sangat berbahaya jika tidak diobati. Gangguan tidur dapat mengakibatkan gangguan fisiologis dan psikologis. Dampak gangguan fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi *neuromuscular* buruk, proses penyembuhan terhadap suatu penyakit lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidak stabilan tanda vital. Sedangkan dampak pada gangguan psikologis meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi (Damanik et al., 2022).

Dengan bertambahnya usia, kualitas tidur pada kebanyakan lansia cenderung berubah, episode tidur dengan pergerakan mata yang cepat atau disebut REM (*Rapid Eye Movement*) cenderung memendek. Terdapat penurunan progresif pada tahap tidur dengan pergerakan mata yang tidak cepat atau tahap NREM (*Non Rapid Eye Movement*) 3 dan tahap NREM 4, atau tidur yang dalam terbangun seiring pada malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk tidur (Setyarini et al., 2020).

Masalah kualitas tidur pada lansia ditandai dengan adanya waktu tidur yang sedikit, terdapat penurunan yang signifikan hampir tidak memiliki waktu tidur yang lama. Beberapa hal yang dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur seperti stress, masalah keluarga, penyakit, maupun kehilangan orang yang dicintai. Situasi stress dapat menyebabkan gangguan tidur yang akan berpengaruh pada kekuatiran, kecemasan, dan kualitas tidur. Lansia paling sulit untuk tidur dan paling mudah terbangun dari tidur, sering menghabiskan waktu untuk begadang dan sedikit waktu dalam memperoleh kualitas tidur yang maksimal (Ferdinan et al., 2020).

Oleh karena itu perlunya aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada pagi hari yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada lansia. Aktifitas fisik

dapat berupa jalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mengepel lantai, senam, dan lain-lain (Sandriani *et al.*, 2020).

Berjalan adalah latihan fisik yang tepat untuk semua orang. Tidak memerlukan peralatan tertentu dengan demikian semua orang dari kelompok usia dan jenis kelamin yang berbeda dapat melakukannya di mana saja dan kapan saja. Studi menunjukkan efek signifikan berjalan pada orang-orang dari semua kelompok umur. Misalnya sebuah penelitian (Alycia *et al.*, 2020) dengan judul *Testing The Relationship Between Physical Activity and Sleep* menunjukkan bahwa latihan fisik secara signifikan berkorelasi dengan parameter terkait tidur yang berbeda. Studi lain melaporkan bahwa berjalan meningkatkan kualitas dan durasi tidur masing-masing sebesar 31% dan 45%. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa latihan pagi hari meningkatkan fungsi psikososial dan kualitas tidur (Lachman *et al.*, 2020).

Berjalan kaki dengan cara berjalan santai merupakan olahraga jalan kaki yang lambat. Walaupun kelihatannya sangat ringan, akan tetapi termasuk olahraga karena menggunakan otot-otot tubuh secara terus-menerus (Sihombing *et al.*, 2020). Manfaat dari berjalan santai terutama berdampak pada fisiologis langsung adalah mengatur kadar gula darah, dan meningkatkan kualitas tidur (Elizabeth *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia Wiyasa Rw II Surakarta, dari 10 lansia di dapatkan 6 lansia yang mengalami masalah kualitas tidur. Dari uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik dan ingin mengetahui apakah terdapat Pengaruh *Walking Morning Exercise* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia.

B. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang dapat dibahas dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hasil Pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui tingkat kualitas tidur lansia sebelum diberikan intervensi *Walking Morning Exercise*.

b. Untuk mengetahui tingkat kualitas tidur lansia sesudah diberikan *Walking Morning Exercise*.

c. Untuk menganalisa pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *Walking Morning Exercise*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Bermanfaat sebagai bahan referensi tambahan dalam mengajar dan proses pembelajaran akademik.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan peneliti, menambah tata cara tentang penelitian, menambah tentang pengetahuan bagi peneliti dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

3. Bagi Lansia

Bermanfaat sebagai pengetahuan bagi lansia terkait Pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap Kualitas Tidur.

4. Bagi Fisioterapi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi fisioterapis terkait Pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa peneliti terdahulu yang relevan dengan peneliti ini antara lain:

1. Penelitian Alycia *et al* (2020), yang berjudul “*Testing the Relationship Between Physical Activity and Sleep*”. Meneliti tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan sampel sebanyak 59 sampel usia 49-84 tahun, dengan menggunakan alat ukur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil penelitian $p > 0.05$ menunjukkan bahwa responden yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas fisik rata-rata melaporkan kualitas tidur yang lebih baik. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian tersebut meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap kualitas tidur pada lansia dengan usia >60 tahun. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebagai alat ukur menilai kualitas tidur.
2. Penelitian Taleghani *et al* (2017), yang berjudul “*Comparison of the Effects of Morning and Evening Walks on Night Time Sleep Quality Among Elderly People*”. Meneliti tentang perbandingan pengaruh jalan pagi dan sore terhadap kualitas tidur lansia dengan sampel sebanyak 50 sampel usia >60 tahun, dengan menggunakan alat ukur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil penelitian $p < 0.05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh jalan pagi terhadap kualitas tidur lansia dibandingkan jalan sore. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian tersebut meneliti perbandingan jalan pagi dan sore terhadap kualitas tidur lansia sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap kualitas tidur lansia. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menggunakan alat ukur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebagai alat ukur menilai kualitas tidur dan lansia umur >60 tahun.

3. Penelitian Miasa *et al* (2020), yang berjudul “Hubungan antara Senam Lansia dan Kualitas Tidur Lansia di Kabupaten Bandung”. Meneliti tentang hubungan senam lansia dan kualitas tidur lansia dengan sampel sebanyak 36 sampel usia 60-74 tahun, dengan menggunakan alat ukur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil penelitian $p < 0.05$ menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam lansia dan kualitas tidur lansia. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian tersebut meneliti hubungan senam lansia dan kualitas tidur lansia sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap kualitas tidur lansia dengan usia >60 tahun. Persamaan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebagai alat ukur menilai kualitas tidur.
4. Penelitian Akane *et al* (2019), yang berjudul “*Sleep Quality, Physical Activity, and Glycative Stress in the Elderly*”. Meneliti tentang jumlah aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari yang menargetkan lansia dan memverifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan jumlah aktivitas fisik jalan setiap hari dengan sampel sebanyak 23 sampel usia 61-78 tahun, dengan menggunakan alat ukur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan AAQOL (*Anti Aging QOL Common Questionnaire*). Hasil penelitian menunjukkan $p < 0.05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur lansia. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian tersebut meneliti kualitas tidur, aktivitas fisik, dan stress pada lansia menggunakan 2 alat ukur sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap kualitas tidur pada lansia dengan usia >60 tahun. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebagai alat ukur menilai kualitas tidur.

5. Penelitian Wardiyanto *et al* (2021), yang berjudul “*Morning Physical Activity Program to Improve Sleep Quality in The Elderly Times of The Covid-19 Pandemic*”. Meneliti tentang pengaruh program aktivitas fisik di pagi hari terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan sampel sebanyak 20 sampel usia 60 tahun keatas, dengan menggunakan alat ukur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil penelitian $p < 0.05$ menunjukkan bahwa aktivitas fisik di pagi hari memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah penelitian tersebut meneliti aktivitas fisik pada lansia di masa pandemic covid – 19, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebagai alat ukur menilai kualitas tidur.