

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa lansia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Perubahan fisik lansia pada system kardiovaskuler akan berpengaruh terhadap tekanan darah (Mahdi, 2016:52). Usia lanjut diartikan sebagai usia saat memasuki masa pensiun yang di Indonesia dapat berkisar antara usia diatas 55 tahun (Marjan *et al.*, 2013:124).

Proses penuaan dimulai pada umur 39-42 tahun dan sejak itu pula sudah mulai terjadi penurunan fungsi pada berbagai organ tubuh (Pangkahila, 2013:3). Lansia adalah periode penutupan dalam rentang kehidupan seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak jauh dari periode hidupnya terdahulu. Orang dalam usia 60 tahun biasanya digolongkan sebagai usia tua, yang berarti antara lebih sedikit tua dan usia lanjut setelah mereka mencapai usia 70 tahun (Marni *et al.*, 2015:1).

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa terdapat 142 juta jiwa lansia di wilayah Asia Tenggara. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat pada tahun ini.

Hasil kementerian kesehatan Republik Indonesia (2017) diperoleh data jumlah lansia di indonesia yaitu, pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta (9,03%) jiwa, dan diprediksi pada tahun 2020 terdapat 27,08 juta, tahun 2025 terdapat 33,69 juta, tahun 2030 terdapat 40,95 juta dan pada tahun 2035 terdapat 48,19 juta.

Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut menyebabkan perlunya perhatian pada lansia tersebut, agar lansia dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta meningkatkan kualitas hidup diri mereka. Usia lanjut banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya.

Bertambahnya usia akan mempengaruhi kekurangan kebutuhan tidur. Kebutuhan tidur pada lanjut usia yang harus terpenuhi diperkirakan 5-8 jam setiap 24 jam (Juliana,2016: 26). Apabila lansia tidur selama kurang dari 6 jam atau lebih (≥ 6 jam) maka dikatakan terpenuhi kebutuhan tidurnya. Namun apabila lansia tidur selama kurang dari 6 jam (≤ 6 jam) maka dikatakan tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya (Cahyono, 2013: 15). Penelitian yang dilakukan oleh Bandiyah (2009) dalam Juliana (2016) menyatakan bahwa orang-orang yang masih muda dilaporkan tidurnya 80% sampai 90%, usia lanjut dijumpai 67 sampai 70% (Juliana, 2016: 27).

Faktor usia menyebabkan lansia menghadapi banyak keterbatasan sehingga memerlukan bantuan peningkatan kesejahteraan sosialnya. Kualitas hidup yang baik akan membawa lansia tetap mampu hidup produktif dalam keterbatasannya. Penurunan kualitas hidup justru membuat lansia menjadi manusia yang tidak produktif, bahkan tergantung pada bantuan orang lain. Penurunan kualitas hidup antara lain disebabkan oleh gangguan tidur sebagai proses penuaan (Sulidah, 2016:12).

Dampak yang terjadi apabila lansia tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya yaitu depresi, cemas, dan tidak konsentrasi. Pola tidur yang normal akan memberikan dampak terhadap pemenuhan kualitas tidur yang baik. Tidur bermanfaat untuk menyimpan energi saat sel-sel tubuh istirahat, meningkatkan imunitas tubuh dan mempercepat proses penyembuhan penyakit, dan pada saat tidur tubuh bekerja memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. seseorang akan merasa segar dan sehat sesudah istirahat, maka dari itu istirahat dan tidur penting untuk kesehatan. Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas fisik, maupun kebutuhan dasar lainnya. Istirahat yang cukup dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikis dan sosial lansia (Juliana, 2016:26).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur adalah status kesehatan, lingkungan, diet, obat-obatan dan substansi, dan gaya hidup. Gaya hidup sendiri berhubungan dengan aktivitas fisik dan kelelahan seseorang (Juliana, 2016:27).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang berasal dari gerakan rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan membantu meningkatkan dan menjaga kesehatan otot dan tulang, dan membantu mengurangi resiko terjadinya penyakit kronik seperti diabetes dan penyakit jantung. (Kosasi *et al.*, 2014:178).

Hasil penelitian dari Fakihan (2016: 5-6) menyatakan bahwa yang melakukan aktivitas fisik kategori aktif sebanyak 45 orang (54,2%) dan 38 orang (45,8%) tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori aktif adalah melakukan olahraga seperti senam aerobik setidaknya 1 minggu sekali, dalam durasi 30 menit.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) diperoleh data di Indonesia yang mengalami disabilitas, yaitu 1,6% mengalami ketergantungan total, 1% mengalami ketergantungan berat, 74,3% dapat melakukan aktivitas mandiri, 22% hanya dapat melakukan aktivitas ringan, dan 11% dapat melakukan aktivitas sedang. Hasil yang diperoleh di provinsi Jawa Tengah 1,8% mengalami ketergantungan total, 1% mengalami ketergantungan berat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Werdha Dharma Bhakti Pajang Surakarta diperoleh data terdapat 50 lansia dapat melakukan aktivitas fisik secara normal, 30 lansia melakukan aktivitas fisik dengan bantuan orang lain. Hasil wawancara 8 dari 10 lansia kebutuhan tidurnya terpenuhi yaitu 8 jam/hari dan 9 dari 10 lansia aktivitas fisiknya rendah. Berdasarkan hasil uraian tersebut, mendorong peneliti untuk mengetahui hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merumusan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah ada Hubungan Kebutuhan Tidur dengan Ativitas Fisik pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta? “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang surakarta.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui kebutuhan tidur pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang surakarta

2. Mengetahui aktivitas fisik pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta

3. Mengalisis hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan bagi tenaga kesehatan mampu memberikan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia dan aktivitas fisik dengan kondisi fisiknya.

2. Lansia

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan sehingga lansia mengetuhi kebutuhan tidur dan aktivitas fisiknya.

3. Peneliti

Dapat meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan tidur dan aktivitas fisik pada lansia.

4. Institusi pendidikan

Menambah referensi bahwa kebutuhan tidur dan aktivitas fisik pada lansia harus terpenuhi sebagai rencana tindak lanjut.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian keputusan penulis menemukan beberapa penelitian yang pernah dilakukan yang berhubungan dengan kejadian kebutuhan tidur diantaranya:

1. **Mahdi, 2016.** dengan judul Hubungan Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan. orang yang mengalami kesulitan tidur semakin banyak dengan perkembangan zaman. Kesulitan tidur merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami tidur yang tidak nyenyak. Setiap orang pernah mengalami kesulitan tidur. Kesulitan tidur bisa terjadi kesemua usia. Angka kejadiannya akan meningkat dengan bertambahnya usia.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan pola tidur terhadap tekanan darah pada lansia di panti sosial tresna werdha.

Metode: penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Pengambilan sampel ini menggunakan metode teknik *total sampling* yang berjumlah 60 responden.

Hasil penelitian: dari 60 responden 29 orang (48%) mempunyai pola tidur yang cukup. 33 orang (55%) mempunyai tekanan darah yang tinggi. Nilai koefisiensi korelasi bernilai positif sehingga semakin kurang pola tidur lansia dan dapat meningkatkan tekanan darah.

Persamaan penelitian: persamaan dengan peneliti terdahulu terletak pada subjek yang diteliti yaitu sama-sama meneliti kebutuhan tidur.

perbedaan penelitian: perbedaan terletak pada variabel dan tempat yang digunakan.

2. **Damayanti et al., 2014.** dengan judul faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pasien yang di rawat di Ruang Baji Kamase RSUD Labuang Baji Makassar. kebutuhan tidur merupakan suatu kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang membutuhkan kebutuhan istirahat tidur yang cukup. Pada kondisi istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh dalam kondisi yang optimal.

Tujuan: untuk mengetahui gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien.

Metode: penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pembagian kuesioner.

Hasil penelitian: penelitian ini dilaksanakan di RSUD Labung Baji Makassar. Besarnya sampel pada penelitian ini adalah 35 responden.

Persamaan penelitian: persamaan pada penelitian terdahulu terletak pada subjek yang diteliti yaitu sama-sama meneliti kebutuhan tidur.

Perbedaan penelitian: perbedaan terletak pada variabel dan tempat yang digunakan.

3. **Nugroho et al., 2016.** dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa semester 2 program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi untuk menghantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa dalam tubuh.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan perubahan indeks massa tubuh

Metode: penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik.

Hasil penelitian: besarnya sampel pada penelitian ini adalah 72 responden

Kesimpulan: dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh

Persamaan penelitian: persamaan pada penelitian terdahulu terletak pada subjek yang diteliti yaitu sama-sama meneliti aktivitas fisik

Perbedaan penelitian: perbedaan terletak pada variabel dan tempat yang digunakan.