

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013 menyatakan bahwa jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2012 dengan persentase (7,56%) sebagai negara berstruktur tua berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih banyak (8,2%) dibandingkan laki-laki(6,9%), dengan angka kejadian obesitas yang paling tinggi menjelang dan sampai lanjut usia dengan kelompok umur 55-64 tahun, 65-74 tahun, dan >75 tahun terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun dengan persentase (23,1%) (Kemenkes, 2013).

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, mengembalikan kelenturan sistem saraf, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, serta membantu menghilangkan radikal bebas yang ada pada tubuh. Sehingga, membuat lansia segar dan bugar.

Aktivitas fisik dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas para simpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, *norepinefrin* dan *katekolamin*. Kemudian terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah serta mengakibatkan transportasi oksigen keseluruh tubuh terutama pada otak lancar, dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal, dan sekresi melatonin secara optimal yang akan mempengaruhi *beta endorphin* dan membantu pemenuhan tidur pada lansia (Cahyono, 2013).

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.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilaksanakan pada bulan desember 2015 terdapat 156 populasi lanjut usia di posyandu lansia Abadi 1 sampai Abadi 10. 83 diantaranya mengeluhkan penurunan kualitas tidur, yang secara langsung maupun tidak berpengaruh pada aktivitas fisik disiang hari.

Berdasarkan prevalensi diatas, dan masih jarang nya penelitian yang meneliti tentang kualitas tidur dan hubungannya dengan aktivitas fisik pada lanjut usia. Peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Di Indonesia sendiri masih sedikit penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia, serta terdapat beberapa teori dan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan positif dan negatif antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia membuat peneliti merasa perlu melakukan penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di kelurahan Gonilan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Untuk menambah wawasan, pengetahuan, pengalaman, dan bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian khususnya gambaran mengenai aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia.

2. Praktis

- a. Dapat menjadi bahan acuan guna meningkatkan kualitas hidup lansia.
- b. Dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.