

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Menua (*aging*) merupakan proses yang terjadi pada seluruh makhluk atau spesies secara progresif dan terjadi seiring berjalannya waktu yang dapat menimbulkan berbagai macam perubahan serta penurunan fungsi organ tubuh. Seseorang yang sudah menua dapat disebut sebagai lanjut usia (lansia). Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang mengalami proses perubahan anatomi, fisiologis, dan biokimia pada jaringan atau organ tubuh secara alamiah serta berkesinambungan, yang dapat mempengaruhi keadaan dan kemampuan fungsi badan secara keseluruhan (Fatmah, 2013).

Berdasarkan hasil sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,1 juta jiwa (7,6% dari total seluruh penduduk di Indonesia) (BPS, 2010). Jumlah lansia pada tahun 2014 mencapai 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Kemenkes, 2015).

Seseorang yang sudah memasuki usia lanjut mengalami banyak perubahan secara fisiologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan-perubahan tersebut mempengaruhi kehidupan lansia seperti melakukan aktivitas sehari-hari seperti olahraga. Olahraga yang kurang pada siang hari cenderung membuat lansia menjadi sulit tidur pada malam harinya dan menimbulkan gangguan tidur (Karjono & Rahayu, 2010). Gangguan tidur yang dialami oleh lansia dapat menurunkan kualitas tidur yang berdampak kepada fisik maupun psikologisnya, sedangkan fungsi dan tujuan tidur adalah untuk menjaga

keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endokrin, dan lain-lain (Hidayat, 2009).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur (Khasanah, 2012). Hasil penelitian yang diperoleh Khasanah & Hidayati dengan judul “Kualitas tidur lansia di balai rehabilitasi sosial ‘MANDIRI’ Semarang” yaitu sebanyak 68 responden (70,1%) mempunyai kualitas tidur yang buruk atau jelek (Khasanah & Hidayati, 2012).

Kualitas tidur buruk dapat menimbulkan gejala secara fisiologis dan psikologis. Gejala secara fisiologis yang dapat muncul yaitu ptosis (penurunan kelopak mata bagian atas), penglihatan kabur, penurunan kewaspadaan visual dan pendengaran, serta aritmia jantung. Dampak psikologis yang dapat muncul yaitu kebingungan dan disorientasi, peningkatan sensitivitas terhadap nyeri, cepat marah, menarik diri, apatis, agitasi, penurunan motivasi, dan kantuk yang berlebihan (Potter & Perry, 2010).

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah melakukan olahraga. Olahraga dilakukan untuk mempertahankan kebugaran jasmani dan memelihara serta mempertahankan kesehatan di hari tua pada lansia. Kurang gerak dapat menimbulkan kelesuan atau lemas pada tubuh dan menurunkan kualitas fisik yang berdampak mudah terserang berbagai macam penyakit.

Olahraga dapat memberikan manfaat langsung atau jangka pendek dan jangka panjang. Salah satu manfaat olahraga yaitu mengurangi ketegangan dan kecemasan pada lansia serta meningkatkan perasaan senang. Kondisi seperti ini akan membuat lansia menjadi lebih tenang dan nyaman serta memudahkan lansia untuk tidur di malam hari maupun siang hari (Maryam, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Yurintika, Sabriana, dan Dewi (2015) dengan judul “Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Pekanbaru” memperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur lansia yang signifikan setelah mengikuti senam dengan nilai $p < 0,000$ ($\alpha = 0.05$)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta, sebanyak 3 dari 5 orang lansia mengalami gangguan tidur di malam hari.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena tidur dapat bermanfaat untuk proses penyembuhan dan perbaikan fungsi-fungsi tubuh yang menurun terutama pada lansia dengan kualitas tidur buruk yang membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup, baik secara kualitas maupun secara kuantitas. Peneliti menambahkan beberapa variabel penelitian yang berbeda dari variabel penelitian lainnya. Peneliti lain mengukur keefektifan olahraga (senam) berdasarkan frekuensi dari senam tersebut sedangkan peneliti saat ini menambahkan beberapa variabel terkait dengan penilaian keefektifan senam seperti durasi dan intensitas dari olahraga yang dilakukan. Selain itu, Peneliti lain melakukan penelitiannya dengan cara memberikan intervensi dan memfokuskan pada olahraga senam saja sedangkan, penelitian ini dilakukan

untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan antara efektifitas olahraga bagi lansia dengan kualitas tidur dan tidak terbatas pada senam saja.

B. Rumusan masalah penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia, sebanyak 3 dari 5 orang lansia mengalami gangguan tidur di malam hari. Olahraga dapat membantu lansia untuk memenuhi kebutuhan tidurnya sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui :

Bagaimana hubungan efektifitas olahraga bagi lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui hubungan efektifitas olahraga bagi lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta

2. Tujuan khusus

a. Diketahui efektifitas olahraga bagi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta

b. Diketahui kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta

D. Manfaat Penelitian

Bagi Panti Sosial Tresna Werdha, penulis berharap agar proses dan hasil dari penelitian ini bermanfaat untuk pelayanan kesehatan terutama perawat mengenai hubungan efektifitas olahraga bagi lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta.

Mengetahui hubungan efektifitas olahraga dengan kualitas tidur dapat meningkatkan kualitas keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan untuk kebutuhan tidur yang harus dipenuhi oleh klien.

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bacaan dan pelajaran bagi mahasiswa tentang hubungan efektifitas olahraga bagi lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha 03 Jakarta serta dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian berikutnya

Bagi penulis, penelitian yang dilakukan memberi pengalaman bagi penulis dalam mengembangkan kemampuan penelitian dengan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*.

E. Ruang lingkup penelitian

Peneliti melakukan penelitian mengenai hubungan efektifitas olahraga bagi lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta pada bulan Agustus 2017 sampai dengan februari 2018. Peneliti memilih PSTW tersebut karena memiliki jumlah lansia yang cukup banyak yaitu sebanyak 274 orang. Lingkup keilmuan penelitian ini termasuk dalam lingkup keperawatan gerontik. Sasaran penelitian adalah lansia yang mengikuti olahraga sesuai dengan program dari PSTW secara rutin setiap minggunya dan tetap melakukan olahraga lainnya di Panti Sosial Tresna Werdha. Penelitian ini dilakukan karena terdapat lansia yang mempunyai gangguan tidur yang dapat berdampak pada kualitas tidurnya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*.