

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Penuaan merupakan hal yang pasti dialami dalam kehidupan setiap orang. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 mendefinisikan lansia sebagai seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Populasi lansia diperkirakan akan terus meningkat karena kemajuan industri kesehatan, yang ditandai dengan meningkatnya usia harapan hidup dan berkurangnya angka kematian (WHO, 2022). Sejak tahun 2021, Indonesia telah bertransisi ke dalam struktur penduduk tua (*ageing population*). Struktur penduduk dapat dikatakan penduduk tua jika proporsi penduduk berusia 60 tahun keatas (lansia) sudah mencapai 10 persen atau lebih (Adioetomo and Pardede, 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, selama lebih dari satu dekade (2010 – 2022) persentase lansia di Indonesia meningkat setidaknya sebanyak 4 persen sehingga menjadi 11,75 persen.

Pada kalangan lansia, keluhan tidur merupakan hal yang umum (Miner and Kryger, 2020). Prevalensi gangguan tidur pada lansia lebih tinggi daripada orang dewasa. Hal ini berkaitan dengan proses penuaan yang memengaruhi perubahan pola tidur. Lansia memiliki kesulitan untuk tertidur dan mempertahankan tidurnya serta terjadi perubahan durasi tidur (Gulia and Kumar, 2018). Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi, yaitu sekitar 67% pada tahun 2020 (Juwita, Nulhakim and Purwanto, 2023). Ketika perubahan tidur terjadi, hal ini dapat secara signifikan mengurangi kualitas hidup dan memperburuk kondisi patologi lain (Ibáñez-del Valle *et al.*, 2018). Oleh sebab itu, peningkatan populasi

lansia berpotensi membawa beban besar terhadap masalah kesehatan yang berkaitan dengan tidur (Gulia *and* Kumar, 2018).

Kualitas tidur sebagian besar didefinisikan sebagai tingkat kepuasan individu secara umum terhadap pengalaman tidur, dan komponen utamanya meliputi kuantitas tidur, kesinambungan tidur, dan revitalisasi perasaan setelah bangun tidur (Wang *and* Biró, 2021). Kualitas tidur yang buruk akan menurunkan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental pada lansia. (Miner *and* Kryger, 2020). Berbagai konsekuensi dari kualitas tidur yang buruk yakni menurunkan massa otot dan kekuatan genggaman tangan, meningkatkan risiko penimbunan lemak tubuh yang lebih tinggi, meningkatkan kecemasan (*anxiety*) dan depresi, serta kualitas hidup terkait kesehatan yang lebih buruk pada individu lanjut usia terutama yang mengalami obesitas (Genario *et al.*, 2023). Fakta - fakta tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur sebagai faktor risiko penting terhadap status kesehatan secara keseluruhan pada individu lanjut usia.

Penelitian yang dilakukan oleh D'aurea *et al.* (2019) menunjukkan bahwa latihan fisik memberikan efek positif pada insomnia kronis dengan meningkatkan kualitas tidur, efisiensi dan durasi tidur, serta penurunan latensi permulaan tidur dan terjaga setelah tidur. Salah satu bentuk aktivitas fisik, yakni olahraga tidak hanya dapat meningkatkan kualitas tidur tetapi juga mengurangi tingkat keparahan *obstructive sleep apnea*, meningkatkan kesehatan kardiopulmonar, dan mengurangi kejadian mengantuk berlebihan pada siang hari (Peng *et al.*, 2022). Oleh karena itu, aktivitas fisik berpotensi menjadi alternatif yang sangat menjanjikan untuk meningkatkan kualitas tidur dan jumlah jam tidur karena dapat mengurangi risiko masalah kesehatan dan penyakit melalui beberapa mekanisme termasuk penurunan berat

badan dan penurunan inflamasi serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Monteiro *et al.*, 2023).

Berdasarkan data analisis profil penduduk Bali oleh Badan Pusat Statistik menyebutkan bahwa umur median penduduk Bali pada tahun 2020 tercatat 32,96 tahun yang mencerminkan bahwa Bali termasuk dalam kategori penduduk tua (*ageing population*) yang ditandai dengan selalu meningkatnya persentase penduduk lanjut usia setiap tahunnya. Pada tahun 2023, Bali menempati posisi keempat sebagai provinsi dengan persentase lansia terbanyak di Indonesia (BPS, 2023). Kabupaten Gianyar merupakan salah satu kabupaten di provinsi Bali yang konsisten mengalami peningkatan jumlah lansia selama satu dekade terakhir dengan persentase lansia sebanyak 14,27 persen (Pusat Statistik Provinsi Bali, 2022). Salah satu desa di Kabupaten Gianyar yakni Desa Mas memiliki luas wilayah 6.50 km<sup>2</sup>, sehingga menempati 9.98% dari luas wilayah Kecamatan Ubud. Berdasarkan laporan data penduduk Desa Mas menurut usia periode Januari – Desember 2023 tercatat jumlah penduduk lansia sebanyak 2.338 dari jumlah total penduduk 13.241 sehingga persentase penduduk lansia sebesar 17,65%. Data tersebut menunjukkan bahwa Desa Mas merupakan desa yang memiliki struktur penduduk tua. Melalui observasi yang dilakukan penulis diketahui bahwa di Desa Mas terdapat komunitas lansia yang bernama Werdha Sandi Kencana, yang mana komunitas lansia ini terdiri dari lansia yang berasal dari seluruh banjar di Desa Mas yang masih aktif dan antusias mengadakan kegiatan senam lansia rutin tiga kali seminggu yang diikuti oleh lansia dan masyarakat umum dari seluruh banjar di Desa Mas. Hal tersebut menunjukkan tingginya kesadaran lansia di Desa Mas dalam berolahraga dan beraktivitas fisik. Berdasarkan hasil observasi, penulis juga

menemukan banyak lansia di Desa Mas yang mengeluhkan gangguan tidur, yakni sulit memulai tidur dan sulit mempertahankan tidurnya, sehingga berdampak pada menurunnya kepuasan tidur.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu, penulis mengangkat judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali”. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan berkontribusi terhadap kesehatan masyarakat, terutama kalangan lanjut usia di Desa Mas, Ubud, Gianyar.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui karakteristik lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali.
2. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali.

3. Mengetahui kualitas tidur pada lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali.

#### **1.4 Manfaat**

##### **1.4.1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini dapat menjadi kajian untuk penelitian di masa depan mengenai korelasi antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada populasi lansia.

##### **1.4.2. Manfaat praktis**

1. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali.
2. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat bermanfaat menambah pengetahuan dan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali.
3. Bagi pemerintah, penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber untuk tinjauan literatur dalam merumuskan kebijakan atau melaksanakan inisiasi promosi kesehatan.
4. Bagi institusi yaitu Universitas Pendidikan Ganesha, penelitian ini dapat digunakan untuk menambah kepastakan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia sehingga dapat memberikan masukan bagi peneliti dan klinisi di masa mendatang serta dapat dijadikan kajian pustaka untuk penelitian berikutnya.

5. Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran, penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan wawasan dalam mengenal lebih dalam terkait hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

