

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran fisik adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Rumlah, 2022). Seiring dengan meningkatnya usia atau dengan adanya proses penuaan, maka kebugaran fisik akan mengalami penurunan yang berdampak pada penurunan kapasitas fisik lansia. Terjadinya penurunan kebugaran fisik pada lanjut usia ditandai dengan kemampuan jantung paru menurun, tidak mampu melakukan aktivitas fisik mandiri, daya tahan tubuh menurun sehingga mudah mengalami kondisi patologis (Oktriani et al., 2020).

Lansia yang mengalami penurunan kebugaran fisik menurut WHO melaporkan bahwa pada tahun 2020 penurunan kebugaran fisik pada lansia diperkirakan 121 juta manusia, dengan komposisi 5,8% laki-laki dan 9,5% perempuan (Hailu Tesfaye et al., 2023). Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2022 mencatat angka penurunan kebugaran fisik lansia di Indonesia sebesar 20,71%, angka penurunan kebugaran fisik lansia di provinsi Jawa Timur 14,87% dan penurunan kebugaran fisik lansia di kabupaten Jember 22,36 (Girsang et al, 2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan kebugaran jasmani pada lansia adalah masalah yang berhubungan dengan sindrom geriatri yaitu

imobilisasi (kurang gerak), malnutrisi, instabilitas (gangguan keseimbangan), insomnia (gangguan kualitas tidur), dan defisiensi imun (Nugroho, 2021). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi kabupaten Jember pada bulan Januari 2023 didapatkan 10 dari 15 lansia mengalami penurunan kebuguran fisik yaitu merasa letih, tidak bugar dan kesulitan melakukan aktifitas fisik seperti berjalan dan mandi.

Secara fisiologis, lansia mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron di sistem saraf pusat, terutama *Suprachiasmatic Nuclei* (SCN), sehingga terjadi penurunan fungsi neurotransmitter pada sistem neurologi, yang mengakibatkan terjadi penurunan distribusi zat pemicu tidur yaitu norepinefrin (Down, 2020). Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus pada lansia akan mengakibatkan penurunan kualitas tidur yang akan berakibat pada kesehatan fisik, fungsi kognitif dan kualitas hidup (Cahyaningrum, 2022). World Health Organization mengatakan gangguan tidur dilaporkan lebih dari 80% orang usia lebih dari 65 tahun mengalami gangguan tidur. Indonesia termasuk ke dalam 5 besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia (Hailu Tesfaye et al., 2023). Prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia (Girsang, 2023). Prevalensi gangguan kualitas tidur di Jawa Timur cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia 5,54 juta (Salam, 2023). Di Kabupaten Jember jumlah penduduk lansia sebesar 656.952 jiwa atau sekitar 23,46% dan 10% diantaranya mengalami gangguan kualitas tidur (BPS Jawa Timur, 2022). Berbagai dampak negatif dapat ditimbulkan oleh gangguan tidur, salah

satunya adalah menurunnya tingkat kebugaran fisik. Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi tingkat kebugaran fisik pada lansia (Utami et al., 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan lansia untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran jasmani adalah istirahat atau tidur yang teratur. Kualitas tidur yang baik, yakni dengan istirahat yang teratur, memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani. Kebutuhan tidur dan istirahat yang sesuai sama pentingnya dengan kebutuhan nutrisi dan olahraga yang cukup bagi kesehatan (Aisyah, 2023). Berdasarkan uraian tersebut perlu dilakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Angrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terjadi gangguan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Angrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi sebanyak 20 lansia. Sehingga dari hasil studi pendahuluan dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimanakah kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Angrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran fisik lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Angrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi?
3. Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Angrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi.
- b. Mengidentifikasi tingkat kebugaran fisik pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi.
- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam memberikan pelayanan yang bermutu terhadap pasien sehingga dapat digunakan untuk menciptakan inovasi terkait pelayanan pada lansia.

2. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kajian dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan lingkup keperawatan, terutama dikhususkan tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia.

3. Responden Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk berbagi ilmu yang sudah didapat peneliti pada lansia di Posyandu lansia karang werda angrek desa Jubung kecamatan Sukorambi.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang dapat dikembangkan.

