BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Populasi penduduk lanjut usia (lansia) meningkat secara cepat diseluruh dunia. Tren yang cenderung meningkat dari jumlah penduduk lansia ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain penurunan angka fertilitas dan mortalitas serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*) yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Akibat populasi lansia yang meningkat maka akan terjadi transisi epidemiologi, yaitu bergesernya pola penyakit dari penyakit infeksi dan gangguan gizi menjadi penyakit degeneratif. Peningkatan ini tentu membutuhkan perhatian yang lebih baik dari sektor manapun, mengingat bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mereka yang berusia lanjut pada banyak hal berbeda dengan yang dihadapi pada klompok usia yang lebih muda. Dibidang pelayanan kesehatan hal ini semakin nyata karena masalah kesehatan pada mereka yang berusia lanjut sedemikian kompleksnya sehingga membutuhkan perhatian khusus (Sunarti *et al*., 2019).

Cicih (2019) melaporkan proporsi penduduk usia mencapai 60 tahun diindonesia dari tahun 2015-2019 mengalami peningkatan dimana pada tahun 2015 sebesar 22 juta jiwa (8,5%) ditahun 2019 mencapai 27,5 juta jiwa (10,3%). Kementerian Kesehatan RI (2014) melaporkan bahwa angka kesakitan pada lansia mencapai 26,85% dengan proporsi 28,62% berada dipedesaan dan 24.77% berada di perkotaan serta 52,03% lansia mengalami

keluhan kesehatan. Dengan persentase penduduk yang hampir mencapai 10% maka Indonesia harus mempersiapkan diri memasuki aging populaon (penuaan penduduk), sebagaimana yang terjadi di negara-negara maju. Namun, jika dilihat pada tingkat provinsi, beberapa provinsi sudah memasuki era penuaan penduduk yang ditandai dengan persentase penduduk lansia di atas 10% antara lain DI Yogyakarta sebesar 13,9%, Jawa Tengah sebesar 12,5%, Jawa Timur sebesar 12,2%, Bali sebesar 10,8% dan Sulawesi Barat sebesar 10,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Gulia & Kumar (2018) pada penelitianya mengungkapkan bahwa angka gangguan tidur (*sleep disorders*) pada lanjut usia di Amerika mencapai 34%, wilayah eropa seperti Italy mencapai 44,2%, kawasan Afrika seperti Mesir mencapai 62,1% dan kawasan Asia Tenggara mencapai 46,3%. Mahardika.,*et al* (2016) menemukan bahwa tingkat keparahan gangguan tidur berupa insomnia pada lansia di Indonesia untuk tahap awal sebesar 42,5% dan tahap sedang sebesar 5% serta tahap berat mencapai 2,5%.

Karakteristik pasien lansia yang utama adalah multipatologi atau satu pasien terdapat lebih dari satu penyakit yang umumnya bersifat kronik degeneratif serta gangguan fungsional (Sunarti *et al.*, 2019). Salah satu gangguan fungsional yang terjadi pada lanjut usia adalah pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur tersering pada lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur (*sleep onset problem*), kesulitan mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenence problem*) dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening*). Sampai saat ini berbagai studi menunjukkan bahwa penyebab gangguan tidur pada lansia merupakan gabungan banyak faktor, baik fisik,

psikologis, pengaruh obat - obatan, kebiasaan tidur, maupun penyakit penyerta lain yang diderita (Sunarti *et al.*, 2019). umumnya, lansia memiliki banyak waktu luang dan mayoritas digunakan untuk *sedentary lifestyle*, sehingga waktu untuk beraktivitas fisik berkurang. *Sedentary lifestyle* dapat menghambat terproduksinya neurotropin sehingga transmisi sinaps pada otak terganggu (Sanchez, 2014 dalam Nurwita, 2019). Untuk itu, dibutuhkan perhatian khusus tentang *sedentary lifestyle* lanjut usia dan kaitannya dengan gangguan tidur pada lanjut usia

Seiring dengan peningkatan usia tidak jarang diikuti dengan penurunan kemampuan fisik sehingga tidak jarang keluhan kesehatan sering dirasakan oleh lansia. Kondisi ini mendasari adanya anggapan bahwa lansia tergantung kepada bagian penduduk yang lain, terutama pada pemenuhan kebutuhan hidupnya. Selain itu keberadaan lansia juga dikaitkan dengan perhitungan rasio ketergantungan yang merupakan perbandingan antara penduduk usia produktif dengan penduduk non produktif yang termasuk lansia (Utomo, 2019).

Sedentary lifestyle merupakan perilaku duduk, bersandar, dan berbaring yang dilakukan mulai dari bangun tidur hingga sebelum tidur malam yang dilakukan terus-menerus. Umumnya, lansia memiliki banyak waktu luang dan mayoritas digunakan untuk *sedentary* sehingga waktu untuk beraktivitas fisik berkurang. *Sedentary lifestyle* dapat menghambat produksi neurotropin sehingga transmisi sinaps pada otak terganggu. Untuk itu, dibutuhkan perhatian khusus terhadap *sedentary lifestyle* pada lansia dan kaitannya dengan penurunan fungsi kognitif lansia (Nurwita et al., 2019).

Selain itu *Nort American Nursing Diagnosis Association* (2018) menyebutkan bahwa *Sedentary lifestyle* merupakan kebiasaan hidup dengan karakteristik aktifitas rendah dimana batasan karakteristik tingkat aktivitas fisik yang dilakukan kurang dari rekomendasi menurut jenis kelamin dan usia, kapasitas fisik yang mengalami penurunan fungsi dan pilihan aktivitas sangat rendah untuk melakukan aktifitas fisik.

Kebutuhan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara normal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Pada kondisi tidur tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada pada konsi yang optimal. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup, tidur merupakan aktifitas fisiologi yang diperlukan oleh manusia pada semua rentang usia untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, fisiologis dan kesehatan (Asmadi, 2008).

Siklus tidur dipengaruhi oleh beberapa hormone seperti ACTH, GH, TSH, dan LH. Hormon ini masing-masing disekresi oleh kelenjar pituitary anterior melalui hipotalamus *path way*. Sistem ini secara teratur mempengaruhi pengeluaran neurotransmitter noreepinefrin, dopamine, serotonin yang bertugas mengatur mekanisme tidur. Pada lansia, keadaan hormonal yang menurun akan mengakibatkan pola tidur berubah. Hormon melatonin berperan dalam mengontrol irama sirkardian, sekresinya terutama pada malam hari yang berhubungan dengan rasa mengantuk. Lansia sering

terbangun pada malam hari sehingga waktu tidur malam menjadi berkurang, ketika bangun pagi terasa tidak segar, siang hari mengalami kelelahan, lebih sering tidur sejenak dan merasa mengantuk sepanjang hari (Mahardika *et al.*, 2016).

Sesuai dengan amanat dalam Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lansia, maka seluruh pihak harus mengupayakan kesejahteraan sosial dan kesehatan bagi kelompok usia lanjut.upaya tersebut berupa serangkaian kegiatan bersama untuk memberdayakan lansia agar tetap mampu melaksanakan fungsi sosial dab berperan aktif secara wajar dengan memberdayakan lansia dengan tetap memperhatikan fungsi, kearifan, pengetahuan, keahlian, ketrampilan, pengalaman, kondisi fisik dan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan sebuah studi yaitu hubungan *sedentary lifestyle* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Sedentary lifestyle telah diidentifikasi dalam berbagai penelitian terkait dengan dampak negatif yang ditimbulkan. Pada lansia penurunan aktifitas dan proses degradasi terjadi secara signifikan memungkinkan banyak lansia memilih *Sedentary lifestyle*. Dengan gaya hidup demikian memungkinkan lansia tidak melakukan aktifitas fisik berat dan cenderung diam sepanjang hari. Dengan tidak termanfaatkanya energy pada siang hari

diduga berdampak pada masalah tidur, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

2. Pertanyaan Masalah

Berdasarkan pernyataan masalah diatas maka dapat ditarik pertanyaan penelitian berupa:

a. Bagaimanakah *sedentary lifestyle* pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember?
b. Bagaimanakah kualitas tidur pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember?
c. Adakah hubungan *sedentary lifestyle* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

a. Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember
b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember
c. Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Bagi Perawat

   Diharapkan penelitian ini memberikan bahan pertimbangan dalam aspek asuhan keperawatan khususnya bagi perawat komunitas dalam melakukan promosi kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan lansia melalui upaya pencegahan *sedentary lifestyle*

2. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

   Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan Ilmu Keperawatan khususnya keperawatan komunitas dalam upaya pengembangan intervensi keperawatan pada lanjut usia

3. Bagi Pengambil Kebijakan

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengambilan kebijakan dalam upaya pencegahan *sedentary lifestyle* sebagai bentuk upaya menjalankan amanat peraturan perundang- undangan

4. Bagi Masyarakat

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang *sedentary lifestyle* pada lansia sehingga bisa turut andil dalam upaya meingkatkan kesejahteraan pada lansia sehingga dengan demikian lansia dalam lingkup komunitas akan bahagian, sejahteran hingga akhir kehidupanya.

5. Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan penelitian ini menjadi sumber data bagi penelitian selanjutnya serta sebagai dasar untuk pengembangan penelitian

selanjutnya baik penelitian kuantitatif maupun kualitatif dengan mengembangkan berbagai variabel yang berhubungan atau terkait dengan *sedentary lifestyle*.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER