

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Masalah kesehatan yang dominan pada kelompok usia lanjut adalah meningkatnya ketidakmampuan fungsional fisik, hal ini sangat berkaitan erat dengan pemenuhan kehidupan istirahat dan tidur. Seorang usia lanjut akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk masuk tidur dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya. Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Beberapa faktor yang menyebabkan insomnia antara lain faktor fisiologis, psikologis dan sosiologis. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari – hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Respir, 2018).

Dampak Insomnia pada lansia antara lain mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung ( misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif ) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur ( Sumirta, 2019 ).

Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13- 47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 60 tahun. Sebuah penelitian Aging Multicenter melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 60 tahun mengalami gejala insomnia. Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% (WHO, 2020). Sedangkan Insomnia sering terjadi pada

orang berusia di atas 60 tahun. Kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur, terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi. Di pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. Di Jatim pada tahun 2020 sekitar 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari.

Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan, salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah faktor fisiologis yaitu aktivitas fisik. Dan hal ini juga sesuai dengan pendapat Kredlow (2018) yang didukung oleh Garfield & Kumari (2019), yang mengatakan bahwa tingkat aktivitas fisik berdampak positif dengan durasi tidur, dan aktivitas fisik bermanfaat untuk kualitas tidur. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik secara aktif, akan lebih berpeluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 3-5 kali dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas fisik, karena orang yang lelah biasanya mendapatkan tidur yang nyenyak dan optimal, terutama bila rutin dalam melakukan olahraga (Fakihan A, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Richi, Yuliwa, & Dewi (2019). Lansia yang melakukannya olahraga teratur, membersihkan rumah dan melakukan senam fisik memiliki kualitas tidur yang baik karena dengan beraktivitas akan membuat serangkaian otot berkontraksi dan relaksasi secara fisik, sehingga merangsang respons relaksasi baik fisik maupun pikiran, sehingga dapat menimbulkan gelombang otak menurun dan membuat lansia merasa lebih tenang dan rileks. Sedangkan di wilayah sumbermanjing menurut petugas puskesmas belum pernah ada yang meneliti kejadian tersebut.

Penanganan insomnia selain dengan cara farmakologi atau obat kimia dapat juga dilakukan dengan herbal dan terapi-terapi alternatif seperti terapi progresif, yoga dan akupunktur (Widya, 2021). Tindakan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan istirahat antara

lain, menyediakan waktu, tempat tidur yang nyaman, mengatur lingkungan yang cukup, ventilasi bebas dari bau-bauan, melatih lansia untuk melakukan latihan fisik ringan seperti berjalan kaki, senam, membersihkan kamar, dan berbelanja, memberikan minum hangat sebelum tidur (Depkes RI, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 8 Desember 2023 didapatkan bahwa jumlah lansia di wilayah sumbermanjing kulon terbesar nomor 5 di kabupaten malang menurut BPS kab Malang dengan jumlah total seluruh lansia kurang lebih 870 orang. Dan diperoleh bahwa insomnia yang banyak ditemukan pada lansia umur diatas 60 tahun keatas dengan jumlah kasus pada tahun 2023 terdapat 150 kasus. Belum diketahui penyebab insomnia pada lansia tersebut. Aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh lansia di wilayah Sumbermanjing kulon adalah berkebun, menyapu, memasak, mencuci pakaian, membersihkan rumah dan berternak ( ayam ,sapi dan kambing ).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat ditentukan rumusan masalah, yaitu Apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbermanjing Kulon ?.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbermanjing Kulon”.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi aktivitas lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumbermanjing Kulon.

2. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumbermanjing Kulon.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumbermanjing Kulon.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian insomnia pada lansia di wilayah kerja puskesmas Sumbermanjing Kulon.

### **1.4.2 Manfaat praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Dapat menambah pengalaman dan wawasan penulis dalam melakukan penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia.

#### **b. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi bagi masyarakat setempat khususnya lansia untuk mengerti dan mematuhi tentang manfaat Aktivitas fisik dengan kejadian insomnia.

#### **c. Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian insomnia pada lansia dan sebagai bahan pembelajaran untuk mahasiswa lain.

#### **d. Bagi Puskesmas**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna tentang hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian insomnia pada lansia di wilayah kerja puskesmas sumbermanjing kulon.

#### **e. Bagi Peneliti Lain**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perbandingan dan masukan dalam penelitian selanjutnya dan dapat memperdalam penelitian yang sudah ada.