

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia atau biasa dikenal dengan sebutan “lansia” merupakan seseorang yang sudah dalam tahap akhir masa kehidupannya dan mengalami bertambahnya usia, Semakin bertambahnya usia, fungsi pada tubuh lansia mengalami berbagai penurunan secara alami. Lansia menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih. Lanjut usia dalam laju perkembangan pada penduduk dunia saat ini ditandai dengan meningkatnya jumlah proporsi penduduk lanjut usia. WHO mengemukakan bahwa penduduk lansia yang berumur 60 tahun keatas meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020, mengalami peningkatan menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024 (BPS, 2024).

Pada tahun 2023 jumlah penduduk Indonesia yang tergolong usia lanjut mencapai 11,75 % dari total populasi. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 52,28 % lansia adalah perempuan, sedangkan 47,2 % adalah laki-laki (Nurjanah & Intening, 2025). Dari data sensus penduduk tahun 2020, Provinsi Jawa Tengah memiliki komposisi penduduk dengan usia muda (0-14 tahun) sebesar 22,43%, penduduk usia produktif (15-60 tahun) sebesar 65,35%, dan penduduk usia lanjut (60 tahun keatas) sebesar 12,22% dari total jumlah penduduk (BPS 2023). Presentase penduduk lanjut usia di kabupaten/kota Provinsi Jawa Tengah tahun 2020-2035 akan terus mengalami peningkatan pada tahun 2022 jumlah lansia tercatat sebanyak

4,86 juta setara 13,07% dari total penduduk Jawa Tengah, pada tahun 2023 menjadi 5,07 juta sekitar 13,50% dari keseluruhan populasi (BPS 2023).

Meningkatnya populasi penduduk lansia di Indonesia mengakibatkan berbagai dampak terhadap kehidupan, dampak yang dimaksud ialah meningkatnya ketergantungan lansia dikarenakan berbagai hal seperti kemunduran fisik, psikis, dan sosialnya, lansia yang mengalami ketiga permasalahan tersebut dapat digambarkan beberapa tahap seperti kelemahan, keterbatasan fungsional, dan ketidakmampuan lansia serta hambatan bersamaan dengan proses menua (Budi et al., 2022).

Lanjut usia yang memasuki masa penuaan akan mengalami berbagai faktor perubahan fisik yang secara alami akan dihadapi oleh seluruh manusia. Secara umum lansia akan mengalami fase dimana ditinggal sendiri oleh pasangannya bahkan anak-anaknya, serta diabaikan oleh keluarganya yang tidak lagi menginginkan lansia tersebut (Herawati et al., 2023). Lansia yang telah memasuki usia di atas 60 tahun rentan terhadap berbagai penyakit dan juga banyak mengalami perubahan fisik diantaranya perubahan psikologis yang dapat menyebabkan masalah kesehatannya, dan perubahan yang dialami seperti memperburuknya kualitas tidur lansia (Febrian & Rahmat, 2024).

Kualitas tidur itu sendiri merupakan perasaan kepuasan terhadap tidur seseorang, sehingga seseorang tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. (Febrian & Rahmat, 2024). Gangguan tidur pada lansia tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes,

dan gangguan kognitif (Priantara et al., 2021). Perubahan pola tidur ini biasanya disebabkan karena waktu jam tidur sedikit yaitu <5 jam akibatnya sering terbangun, kamar kecil, dan waktu bangun tidur pagi (Prasani et al., 2023).

Menurut Yi & Xia, (2019) di Cina prevalensi lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk adalah sebanyak 40-70% yang setiap tahunnya akan mengalami peningkatan dan sangat banyak mengalami gangguan baik fisik maupun psikologisnya. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemampuan untuk tertidur dengan mudah, tidur nyenyak tanpa sering terbangun di malam hari, dan bangun tidur dalam keadaan segar serta bugar, sedangkan pada kualitas tidur buruk ditandai dengan berbagai gangguan, sering terbangun tengah malam, akibat minum obat hipertensi, sehingga waktu pagi bangun dalam keadaan tidak segar atau masih mengantuk (Catrini et al., 2024). Penelitian oleh Febrian, (2024) bahwa lansia dengan 73,3% mengalami kualitas tidur sangat buruk, sedangkan lansia yang merasa kesepian adalah 51,1% mengalami kesepian sedang (Febrian & Rahmat, 2024).

Ketidaknyamanan psikologis yang terjadi pada lansia merupakan faktor penyebab dari masalah kualitas tidur lansia salah satu diantaranya yaitu masalah kesepian (Aisyah et al., 2024). Kesepian yang dialami lansia dapat dipengaruhi beberapa faktor, seperti penurunan fungsi kognitif, berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial, menarik diri dan keterbatasan aktivitas fisik, serta stres kronis dan penyakit yang diderita. Banyak lansia juga mengungkapkan bahwa rasa kesepian yang mereka alami

berkaitan dengan peristiwa kehilangan pasangan hidup dan adanya konflik atau masalah dalam keluarga. (Aisyah et al., 2024). Dalam penelitian Fitriana et al., (2021) didapatkan hasil 36,4% lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik baik cenderung memiliki kesepian yang rendah dan 12,1% lansia memiliki aktivitas fisik kurang memiliki kesepian rendah. Lansia yang memiliki aktivitas baik dan aktivitas rendah cenderung akan tetap merasakan kesepian. Manifestasi klinis dari lansia yang mengalami perasaan kesepian adalah kondisi berupa cepat lelah, sesak napas, nyeri otot, kaku sendi dan gangguan keseimbangan yang menyebabkan terganggunya pemenuhan aktivitas fisik (Fitriana et al., 2021).

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang menggerakkan seluruh anggota badan yang mengeluarkan cukup energi untuk kesehatan mental pada setiap orang. Aktivitas fisik salah satu faktor yang berperan mempengaruhi usia, seiring bertambahnya usia frekuensi dan intensitas aktivitas fisik cenderung mengalami penurunan. Penurunan ini dapat disebabkan berbagai faktor, termasuk perubahan fisiologisnya, keterbatasan dan fisiknya (Ranteallo et al., 2024).

Aktivitas fisik yang dilakukan pada lansia terdapat aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Aktivitas ringan biasa dilakukan pada lansia yang sudah berumur lanjut seperti berjalan santai di rumah, ke pusat perbelanjaan, menyapu, menonton TV, dan membuat prakarya. Aktivitas sedang yang dilakukan lansia dengan cara melakukan aktivitas dengan mengeluarkan sedikit sangat keringat diantaranya yaitu memindahkan barang ringan, berkebun, menanam pohon, bersepeda.

Aktivitas fisik berat yang dilakukan pada lansia sehingga tubuh mengeluarkan banyak keringat aktivitas yang dilakukan ialah menggali selokan, memacul tanah (Kusumo, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningrum, (2022), aktivitas fisik ringan sebagian besar memiliki gangguan kognitif dengan responden yang memiliki aktivitas sedang mayoritas memiliki fungsi kognitif normal 17,4 % dan aktivitas berat sebagian besar memiliki gangguan kognitif 10,9%.

Dari penelitian mengenai hubungan antara perasaan kesepian dan Aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di tingkat komunitas, seperti posyandu lansia, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi lansia dipanti sosial atau layanan kesehatan tertentu, sehingga belum mencerminkan kondisi nyata lansia yang tinggal dimasyarakat.

ILP (Integrasi Layanan Primer) merupakan suatu kegiatan untuk menata dan mengoordinasikan berbagai pelayan kesehatan primer dengan fokus pada pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan berdasarkan siklus hidup bagi perseorangan, keluarga, dan masyarakat. Pelayanan dalam ILP (Integrasi Layanan Primer) mencakup dari bayi, balita, ibu hamil, hingga lansia. Tujuan dari ILP (Integrasi Layanan Primer) memperluas akses serta pemerataan pelayanan kesehatan dasar bagi masyarakat, mengoptimalkan fungsi pemantauan kondisi kesehatan diwilayah setempat, dan menyediakan layanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan individu, keluarga dan komunitas. (Wardhani et al., 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan cara wawancara 7 lansia dari 55 lansia di lingkungan posyandu flamboyan 02 karangsari adipala, didapatkan bahwasannya lansia yang mengalami kesepian sekitar 57,14% dari populasi, dari 57,14% yang mengalami gangguan tidur sekitar 75% , sedangkan yang sering melakukan aktivitas fisik 43% dari populasi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti perasaan kesepian dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan perasaan kesepian dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan perasaan kesepian dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala
- b. Mengetahui perasaan kesepian lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala

- c. Mengetahui aktivitas fisik lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala
- d. Mengetahui hubungan antara perasaan kesepian dengan kualitas tidur lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala.
- e. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu dan memberikan informasi tentang hubungan perasaan kesepian dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala.

2. Praktis

a. Bagi mahasiswa

Meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang hubungan perasaan kesepian dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

b. Bagi peneliti

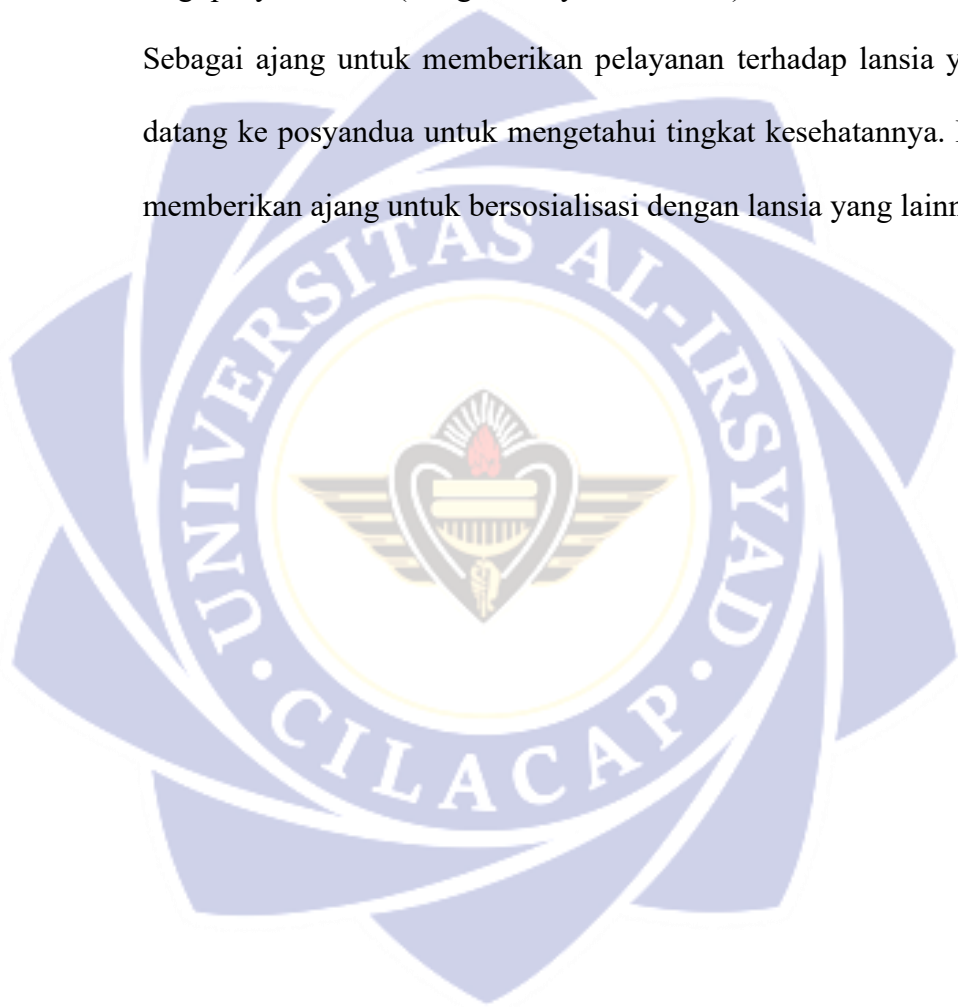
Untuk menambah pengetahuan, serta wawasan serta ketrampilan di masyarakat dalam mengetahui hubungan perasaan kesepian dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer).

c. Bagi universitas

Penelitian ini dapat digunakan menjadi sumber informasi di perpustakaan universitas al-irsyad cilacap yang berkaitan dengan hubungan perasaan kesepian dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di ILP (Integrasi Layanan Primer).

d. Bagi posyandu ILP (Integrasi Layanan Primer).

Sebagai ajang untuk memberikan pelayanan terhadap lansia yang datang ke posyandua untuk mengetahui tingkat kesehatannya. Dan memberikan ajang untuk bersosialisasi dengan lansia yang lainnya.



E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 keaslian penelitian

Nama Peneliti	Judul penelitian	Tujuan penelitian	variabel	Metodologi penelitian	Uji analisis	Hasil penelitian	Perasamaan	Perbedaan
Natikoh, Ikit Netra Wirakhmi, Siti Haniyah (2023) (Natikoh et al., 2023)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia	Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Pekuncen.	Aktivitas fisik, kualitas tidur	Kuantitatif, <i>cross sectional</i> , 100 responden, <i>simple random sampling</i> , instrumen dengan menggunakan <i>PASE (physical activity scale for the elderly)</i> dan kuesioner kualitas tidur	<i>Spearman rank</i>	Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Pekuncen dengan p value 0,000	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan variabel aktivitas fisik dan kualitas tidur - Populasi lansia - Desain <i>cross sectional</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak meneliti variabel kesepian - Lokasi berbeda - Tidak menggunakan skala PSQI (<i>pittsburgh sleep quality index</i>) - Pada variabel aktivitas fisik menggunakan instrumen GPAQ (<i>global physical activity questionnaire</i>)
Siti Aisyah, Septriana Puja p, Septian Galuh Winata (2024) (Aisyah et al., 2024)	Hubungan <i>loneliness</i> (perasaan kesepian) terhadap kualitas tidur pada lansia di panti griya werdha jembangan surabaya.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>loneliness</i> (perasaan kesepian) dengan kualitas tidur lansia di	<i>Loneliness</i> (kesepian), Kualitas tidur	Deskriptif-analitik, <i>cross sectional</i> , 36 responden, <i>purposive sampling</i> , dengan instrumen <i>UCLA loneliness scale</i> dan <i>PSQI (pittsburgh</i>	<i>Chi Square</i>	Adanya hubungan antara perasaan kesepian (<i>loneliness</i>) terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hasil <i>uji chi square</i> didapatkan nilai $p = 0,002$ dimana $P < \alpha = 0,05$.	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan variabel kualitas tidur dan kesepian - Populasi lansia - Menggunakan instrumen PSQI (<i>global physical activity questionnaire</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak mengukur variabel aktivitas fisik - Lokasi di ponto jompo

		Panti Griya werdha Jambangan Surabaya.		<i>sleep quality indekx)</i>				
Laila Noor Fitriana, Dhian Ririn Lestari, Devi Rahmayanti (Fitriana et al., 2021)	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin	Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kesepian pada lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin.	Aktivitas fisik, tingkat kesepian	Survei analitik dengan pendekatan <i>cross section</i> , sampel 33, <i>purposive sampling</i> , instrumen yang digunakan <i>PASE (physical activity scale for the elderly)</i> dan <i>UCLA loneliness Scale</i>	<i>Spearman Rank</i>	Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kesepian pada lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin, dengan nilai $p\text{-value} = 0.023 < 0.05$, dan nilai koefisien korelasi (r) = -0.396.	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan variabel aktivitas fisik dan kesepian - Subjek lansia - Desain <i>cross sectional</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak meneliti kualitas tidur - Lokasi di komunitas lansia - Tidak menggunakan PSQI (<i>pittsburgh sleep quality indekx</i>) - Pada variabel aktivitas fisik menggunakan instrumen GPAQ (<i>global physical activity questionnaire</i>)
Muhammad Sandy Darmawan, Roy Januardi Irawan (Darmawan M.S & Irawan R.J, 2022)	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia	Membuktikan adanya korelasi aktivitas fisik dan kejadian insomnia pada lansia.	Aktivitas Fisik, Insomnia	Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Sampel dalam penelitian ini merupakan para lansia dengan jumlah 25. sampel	<i>Chi Square</i>	Hasil uji statistik dengan analisa chisquare didapatkan nilai $p = 0,330$ ($p > 0,05$), artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian insomnia lansia.	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan variabel aktivitas fisik - Subjek lansia 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak meneliti variabel perasaan kesepian - Menggunakan <i>total sampling</i> - Kuesioner UCLA untuk kesepian - GOAQ (<i>global physical activity questionnaire</i>) untuk aktivitas fisik dan PSQI (<i>pittsburgh</i>

				<p>menggunakan <i>purposive sampling</i> .</p> <p>Instrumen penelitian ini menggunakan International <i>Physical Activity Quistionairre</i> (IPAQ) dan KJBPS-<i>Insomnia Rating Scale</i>.</p>			<p><i>sleep indekx)</i> <i>quality</i></p> <p>- untuk kualitas tidur</p>
--	--	--	--	--	--	--	--