

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Usia lanjut merupakan suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang dan terjadinya tidak bisa dihindari oleh siapapun. *World Health Organization* (WHO) menetapkan usia lebih dari 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua dan berlangsung secara nyata. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahapan yang berbeda, baik secara biologi maupun psikologi (Sianipar, 2018).

Penduduk usia 65 tahun ke atas di negara berkembang jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi 20% antara tahun 2015 – 2050. Indonesia berada di urutan keempat setelah China, India, dan Jepang. Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia meningkat dari 9,27% pada tahun 2000 menjadi 10,57% pada tahun 2011. Pada Tahun 2020 jumlah lansia di perkirakan 11,34% dari jumlah penduduk (Rahman, Handayani, & Solehah, 2019). Jumlah penduduk usia 65 tahun ke atas di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan 0,29 persen yaitu dari 8,50% pada tahun 2018 menjadi 8,79% pada tahun 2019 (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap (2021) diketahui bahwa jumlah lansia di Kabupaten Cilacap sampai dengan Desember 2020 adalah sebanyak 251.433 orang.

Lansia akan mengalami penurunan sistem tubuh dan menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler yang mengakibatkan hipertensi. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko terhadap timbulnya hipertensi (Sakinah, Kosasih, & Sari, 2018). Hipertensi pada lansia disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibat adalah meningkatnya tekanan darah sistolik (Wijaya, 2018). Gejala yang sering dirasakan penderita hipertensi seperti *Obstructive Sleep Apnea Syndrome (OSAS)*, *Restless Legs Syndrome*, sakit kepala, pusing, sesak napas, nokturia yang dapat mengganggu tidur penderita (Sakinah, Kosasih, & Sari, 2018).

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas ataupun waktu tidur pada seseorang individu. Gangguan tidur yang terjadi pada seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya menjadi buruk (Kasron & Susilawati, 2017). Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase *Non Rapid-Eye Movement (NREM)* 3 dan 4. Sehingga lansia hampir tidak

memiliki fase 4 atau tidur dalam (Oktora, Purnawan, & Achiriyati, 2016). *Rapid-Eye Movement* (REM) merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut bisa disimpulkan bahwa seseorang dapat tidur dengan nyenyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif. Sedangkan NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur NREM ini antara lain mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat (Pujihartanto, 2018).

*National Sleep Foundation* tahun 2014 menyatakan bahwa sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami insomnia dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Kebanyakan lansia beresiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Sumirta & Laraswati, 2016).

Hasil penelitian Sumirta dan Laraswati (2016) terhadap 30 orang lansia yang berkunjung Unit Pelaksana Teknis Kesehatan Masyarakat Ubud I, didapatkan paling banyak lansia mengalami insomnia kategori tinggi sebanyak

46,7%, kelompok umur paling banyak adalah 55-74 tahun (57,1%). Hasil penelitian Laili dan Hatmanti (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia (72,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah kurangnya aktifitas fisik. Pada zaman sekarang ini banyak lansia yang kurang mengetahui tentang pentingnya aktivitas fisik apa saja yang baik dilakukan seperti senam lansia, memasak, menyapu dengan waktu yang sesuai. Tetapi banyak lansia yang masih kurang melakukan aktifitas seperti itu, akan tetapi lansia sering melakukan aktifitas fisik yang kurang baik bagi kesehatannya seperti mengepel lantai rumah, membersihkan debu pada jendela, mengasuh cucunya. aktifitas tersebut bisa mengakibatkan seorang lansia merasa ketidaknyamanan pada saat istirahat dan tidur. Kejadian seperti itu dapat mengakibatkan seorang lansia mengalami masalah seperti mudah capek, merasa lelah, letih, dan tidur kurang nyaman sehingga lansia juga mengalami gangguan tidur dan kualitas tidurnya (Laili & Hatmanti, 2017).

Hasil penelitian Nurdianningrum dan Purwoko (2016) menunjukkan bahwa rerata nilai kualitas tidur pada kelompok lansia yang rutin mengikuti senam lansia adalah  $2,78 \pm 0,88$ , sedangkan rerata nilai kualitas tidur pada kelompok lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia adalah  $6,00 \pm 2,70$ . Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut bermakna ( $p=0,000$ ). Hasil penelitian Laili dan Hatmanti (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia ( $\rho = 0,04$ ). Hasil penelitian berbeda ditunjukkan dari penelitian Haryati dan Yunaningsi (2020) dimana aktivitas fisik secara statistik tidak mempengaruhi

kualitas tidur ( $p = 0,519$ ), penelitian Sofiah, Rachmawati dan Setiawan (2020) menunjukkan tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ( $p = 0,384$ ).

*World Health Organization* (WHO) merekomendasikan secara global kepada dewasa tua untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 150 menit atau melakukan intensitas berat selama 75 menit sepanjang minggu. Berdasarkan hasil penelitian Melancon, et al (2014), aktivitas fisik menunjukkan efek stimulatori pada aktivitas 5-hidroksi-triptamin (5-HT) atau serotonin baik di sentral (otak) atau perifer (darah) di subjek tua dan muda. Perlu diketahui bahwa pelepasan 5-HT ke diensefalon dan serebrum dipercaya sebagai peran inhibitor aktif untuk membantu menyebabkan tidur yang normal. 5-HT dapat menginduksi tidur melalui inhibisi aktif dari sistem non-5-HTnergik supraspinal (Nurdianningrum & Purwoko, 2016).

Lansia yang mengalami gangguan tidur dapat juga disebabkan oleh ketidakmampuan lansia menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Adapun tugas-tugas perkembangan lansia adalah menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang lain yang seusia dan menyesuaikan diri dengan peran sosial (Pereira, Wiyono & Candrawati, 2019).

Permasalahan psikososial pada lansia dapat dinetralisir atau dihilangkan dengan kehidupan spiritualitas yang kuat. Spiritualitas membantu lansia untuk menghadapi masalah yang ada. Spiritualitas merupakan komponen integral yang mempengaruhi kesehatan dan status fungsional lansia. Kehadiran spiritualitas dihubungkan dengan berkurangnya keluhan fisik, mental maupun

gangguan adiksi lainnya melalui peningkatan kualitas hidup lansia. Lansia dengan kehidupan spiritualitas yang baik dan religius memiliki coping yang baik dan mampu beradaptasi terhadap perubahan fisik yang terjadi (Dewi, 2016). Dengan coping yang baik dan mampu beradaptasi terhadap perubahan fisik yang terjadi dapat meminimalkan gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian Kasron dan Susilawati (2017) yang melakukan penelitian tentang penggunaan teknik *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* (SEFT) yaitu suatu teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritualitas untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi didapatkan terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian SEFT pada penderita hipertensi dengan  $p = 0,001$ .

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap (2020) diketahui bahwa kecamatan Patimuan menempati urutan ke-3 di Kabupaten Cilacap dengan jumlah lansia dengan hipertensi terbanyak setelah kecamatan Bantarsari dan Sampang yaitu sebanyak 270 orang. Puskesmas tidak memberikan penanganan khusus terhadap lansia yang mengalami gangguan tidur, kecuali jika ada lansia yang mengeluh tidak bisa tidur, dengan memberikan penanganan secara farmakologis. Berdasarkan data dari Puskesmas Patimuan diketahui bahwa terdapat 23 Posyandu Lansia yang masih aktif. Posyandu Lansia Nusa Indah mempunyai jumlah lansia dengan hipertensi terbanyak yaitu sejumlah 64 orang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan metode wawancara yang dilakukan kepada sepuluh lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan dimana enam dari sepuluh

lansia mempunyai tekanan darah lebih dari 139/89 mmHg, enam lansia menyatakan tidur hanya 4 jam dalam sehari, empat lansia menyatakan tidur hanya 5 jam dalam sehari, sehingga rata-rata lansia tidur kurang dari 5 jam dalam sehari, sehingga hal ini menyebabkan lansia merasa mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil studi pendahuluan menunjukkan Sembilan dari 10 lansia menyatakan jarang melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga, kegiatan rumah tangga seperti menyapu, memasak, jalan kaki ke posyandu atau ketempat tempat lain, kegiatan aktifitas fisik hanya dilakukan pada saat kegiatan posyandu yaitu senam lansia itupun hanya kadang kadang pada saat hadir pada kunjungan posyandu dari 9 lansia yang menyatakan jarang melakukan aktifitas fisik 6 diantaranya mempunyai tekanan darah lebih dari 139/89 mmHg.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan dari 10 lansia 7 diantaranya menyatakan tidak rutin melakukan kegiatan pengajian dan tidak melakukan sholat berjamaah di mushola atau masjid, sedangkan 3 lansia lainnya menyatakan rutin melakukan kegiatan pengajian dan melakukan sholat berjamaah di mushola atau masjid. Empat dari tujuh lansia yang menyatakan tidak rutin melakukan kegiatan pengajian dan tidak melakukan sholat berjamaah mempunyai tekanan darah lebih dari 139/89 mmHg. Enam dari sepuluh lansia yang menyatakan jarang melakukan aktivitas fisik dan kegiatan spiritualitas lima diantaranya menyatakan dalam sehari tidur hanya 4 jam.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan aktifitas fisik dan spiritualitas dengan kualitas

tidur pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : adakah hubungan aktifitas fisik dan spiritualitas dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktifitas fisik dan spiritualitas dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.
- b. Mengetahui gambaran aktifitas fisik pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.
- c. Mengetahui gambaran spiritualitas pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.
- d. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.
- e. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.



- f. Menganalisis hubungan spiritualitas dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan ilmu tentang hubungan aktifitas fisik dan spiritualitas dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi juga diharapkan dapat menjadi bahan informasi penelitian bagi peneliti selanjutnya.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Posyandu

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan dalam menentukan perencanaan dalam mendukung pelaksanaan program-program kesehatan lansia di keluarga dan komunitas yang akan datang khususnya dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia hipertensi.

###### b. Bagi Perawat

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dan digunakan untuk pengembangan keperawatan gerontik mengenai hubungan aktifitas fisik dan spiritualitas dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi.

###### c. Bagi peneliti

Menambah wawasan terhadap masalah tentang hubungan aktifitas fisik dan spiritualitas dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi dan pengalaman nyata dalam menerapkan ilmu yang didapat dari bangku kuliah khususnya dalam metodologi penelitian.

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan tema dan fokus yang hampir sama yang sudah pernah dilakukan adalah :

1. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia yang dilakukan oleh Nurdianningrum, dan Purwoko tahun 2016

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan kualitas tidur lansia yang rutin melakukan latihan senam lansia dan yang tidak rutin mengikuti latihan senam lansia. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan belah lintang (cross-sectional). Sampel penelitian adalah 36 anggota kelompok Warga Lanjut Usia Nangka (WULANA) yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dipilih secara purposive sampling. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Distribusi data diuji normalitasnya dengan uji Saphiro-Wilk. Uji hipotesis menggunakan uji Mann-Whitney untuk membandingkan kualitas tidur kelompok yang rutin dan tidak rutin melakukan senam lansia. Perbedaan dinyatakan bermakna jika  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan rerata nilai kualitas tidur pada kelompok lansia yang rutin mengikuti senam lansia adalah  $2,78 \pm 0,88$ , sedangkan rerata nilai kualitas tidur pada kelompok lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia adalah  $6,00 \pm 2,70$ . Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut bermakna ( $p=0,000$ )

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel terikat yaitu kualitas tidur, subjek penelitian adalah lansia dan

instrumen untuk mengukur kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan spiritualitas, desain penelitian menggunakan korelasi, rancangan penelitian menggunakan *cross sectional*, teknik analisis menggunakan uji *Spearman Rank* dan objek penelitian di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.

2. Spiritualitas dan Persepsi Kesehatan Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mayang Jember, yang dilakukan oleh Dewi tahun 2016

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui spiritualitas dan persepsi kesehatan lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mayang Jember. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mayang. Sampel penelitian sebanyak 30 lansia yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian dari uji korelasi Pearson dapat dilihat bahwa korelasi antara spiritualitas dengan persepsi kesehatan fisik lansia dengan hipertensi memiliki p value 0,038 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 dan dengan demikian dapat dikatakan terdapat korelasi signifikan antara spiritualitas dan persepsi kesehatan fisik lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mayang. korelasi antara spiritualitas dan persepsi kesehatan mental memiliki p value sebesar 0,027 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara spiritualitas dan persepsi kesehatan mental lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mayang

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada variabel bebas pada penelitian ini yaitu spiritualitas, desain penelitian menggunakan korelasi dan rancangan penelitian menggunakan *cross sectional*, subjek penelitian adalah lansia.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas selain spiritualitas yaitu aktivitas fisik, variabel terikat penelitian yaitu kualitas tidur, desain penelitian menggunakan korelasi, rancangan penelitian menggunakan *cross sectional*, teknik analisis menggunakan uji *Spearman Rank* dan objek penelitian di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua yang dilakukan Fitria dan Aisyah tahun 2020

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Babah Dua Kecamatan Tadu Raya Kabupaten Nagan Raya. Jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Waktu penelitian dari bulan Maret-Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Babah Dua Kecamatan Tadu Raya Kabupaten Nagan Raya Tahun 2019. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 47 sampel. Hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Babah Dua Kecamatan Tadu Raya Kabupaten Nagan Raya.

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada variabel bebas pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan variabel terikat yaitu kualitas tidur, rancangan penelitian menggunakan *cross sectional*, subjek penelitian adalah lansia.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas selain aktivitas fisik diukur juga spiritualitas, desain penelitian menggunakan korelasi, teknik analisis menggunakan uji *Spearman Rank* dan objek penelitian di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan.