

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan populasi (population aging) atau peningkatan proporsi penduduk usia tua dari total populasi penduduk telah terjadi di seluruh dunia. Perubahan struktur demografi ini diakibatkan oleh peningkatan populasi usia tua bersamaan dengan menurunnya angka kematian serta penurunan jumlah kelahiran. Meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia (lansia) ini, berkaitan dengan meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk hingga berpengaruh terhadap peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH). Peningkatan UHH ini menunjukkan adanya keberhasilan pembangunan yang merupakan cita-cita dari suatu bangsa, namun peningkatan ini dapat mengakibatkan transisi epidemiologi dalam bidang kesehatan akibat meningkatnya jumlah angka kesakitan karena penyakit degenerative (Pusdatin Kemenkes RI, 2013).

Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Secara ekonomi, umumnya lansia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Secara sosial, kehidupan lansia sering dipersepsikan secara negatif, atau tidak banyak memberikan

manfaat bagi keluarga dan masyarakat. Negara perlu memberikan perlindungan dan pemberdayaan kepada lansia sehingga keberadaannya tidak menjadi beban pembangunan, melainkan dapat berpartisipasi secara aktif dan positif (BPS, 2014).

Berdasarkan data Susenas 2014, jumlah rumah tangga lansia sebanyak 16,08 juta rumah tangga atau 24,50 persen dari seluruh rumah tangga di Indonesia. Rumah tangga lansia adalah yang minimal salah satu anggota rumah tangganya berumur 60 tahun ke atas. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Adapun lansia yang tinggal di perdesaan sebanyak 10,87 juta jiwa, lebih banyak daripada lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa (BPS, 2014).

Allah SWT berfirman dalam surat An-Nahl ayat 70 :

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا
يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿٧٠﴾

Allah menciptakan kamu, kemudian mewafatkan kamu, dan di antara kamu ada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa

Jatuh pada lanjut usia merupakan salah satu isu utama masalah kesehatan pada lanjut usia (Azizah, 2011). Sekitar 30% lanjut usia di dunia yang tinggal di komunitas pernah terjatuh (Stanley, 2007). Kejadian jatuh merupakan masalah kesehatan yang serius pada lansia, karena terkait dengan kecacatan yang lebih besar, adat dan mortalitas (Kannus *et al.*, 2005; Tinetti and Williams, 1997). Prinsip pencegahan terjadinya jatuh pada lansia lebih penting dan lebih utama daripada mengobati akibatnya (Darmojo, 1999).

Berdasarkan Glenn, *et al.*, 2015 bahwa gangguan tidur mempengaruhi angka jatuh pada lansia. Sebanyak 50% dari usia dewasa akhir melaporkan gangguan tidur (Foley *et al.*, 2004).

Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, *mood* depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (Amir, 2007). Tidur sangat penting untuk peningkatan kesehatan, dan gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental di samping mempengaruhi kualitas hidup (Kang, *et al.*, 2013). Gangguan tidur bukanlah proses penuaan yang normal, sering berhubungan dengan kondisi medis yang kronis, angka kejadiannya sangat tinggi pada lanjut usia (Ancoli, 2008).

Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, kelemahan/kelelahan,

peningkatan angka kejadian kecelakaan baik di rumah maupun di jalan, terjatuh, iritabilitas, menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, sulit untuk berkonsentrasi, dan kesulitan dalam mengambil suatu keputusan (Wold, 2004). Salah satu metode untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan memakai obat-obatan, tetapi metode ini mempunyai efek samping (Lai, 2006). Dengan demikian, metode penggunaan non-medis atau non-farmakologis nampaknya diperlukan untuk dewasa tua (Kamrani *et al.*, 2014).

Olahraga banyak memiliki manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan kesempatan hidup lebih lama dan lebih sehat, meningkatkan kapasitas jantung paru dan otot, membantu menguatkan tulang untuk mencegah terjadinya osteoporosis, membantu dalam menurunkan berat badan disertai dengan diet rendah kalori, membantu mencegah resiko terkena diabetes tipe 2, meringankan gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan suasana hati dan juga kualitas tidur (Human, 2008). Saat berolahraga, tubuh akan mengeluarkan endorphen yang juga sebagai penghilang rasa sakit alami pada tubuh dimana dapat mengurangi stres dan meingkatkan suasana hati sehingga pada saat tidur di malam hari kualitas tidur akan meningkat (Therapy, 2008).

Senam bugar lansia, termasuk senam aerobik *low impact* (Suhardo, 2001). Dalam penelitian yang dilakukan Nugraheni (2012) dalam 4 minggu pemberian senam aerobik *low impact* dapat membantu menurunkan derajat insomnia pada lansia. Kamrani *et al* (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa senam aerobik *low impact* intensitas rendah sedang

mempengaruhi kualitas tidur. Stone *et al* (2014) meneliti tentang hubungan gangguan tidur dengan risiko jatuh, dengan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka disusun rumusan permasalahan sebagai berikut: apakah terdapat peningkatan kualitas dan durasi tidur serta risiko jatuh pada lanjut usia yang melakukan senam aerobic low impact intensitas rendah-sedang dibandingkan dengan lanjut usia yang tidak melakukan senam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara senam aerobic *low impact* intensitas rendah-sedang dengan kualitas dan durasi tidur serta risiko jatuh pada lanjut usia.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mendapatkan data kualitas dan durasi tidur serta risiko jatuh pada subyek lanjut usia.

b. Untuk mengetahui hubungan senam aerobic *low impact* intensitas rendah-sedang dengan kualitas pada subyek lanjut usia yang menjalani senam aerobic *low impact* intensitas rendah-sedang dan subyek lanjut usia yang tidak menjalani senam aerobic *low impact* intensitas rendah-sedang.

c. Untuk mengetahui hubungan senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang dengan durasi tidur pada subyek lanjut usia yang menjalani senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang dan subyek lanjut usia yang tidak menjalani senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang.

d. Untuk mengetahui hubungan senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang dengan risiko jatuh pada subyek lanjut usia yang menjalani senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang dan subyek lanjut usia yang tidak menjalani senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang.

e. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya dibidang gerontologi rehabilitasi medis, diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai risiko jatuh pada lansia.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Ilmu Pengetahuan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap penelitian seputar senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang yang berhubungan dengan risiko jatuh

pada lansia dengan melihat juga kualitas dan durasi tidurnya. Semoga dengan penelitian ini dapat memperkaya ilmiah tentang senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang di Indonesia maupun di luar negeri.

b. Bagi Petugas Medis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi petugas medis dalam merawat lansia agar lebih mewaspadaai kejadian jatuh pada lansia.

c. Bagi Keluarga dan Lansia

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan dalam mengedukasi lansia. Hasil penelitian ini dapat sebagai bahan masukan dan juga sebagai alternative dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul penelitian	Design	Variabel Penelitian	Hasil
1.	Kamrani, <i>et al.</i> , (2014)	<i>The effect of low moderate intensity aerobic exercise on sleep quality in elderly adult males</i>	1.Quasi-experimental	1.Senam Aerobik intensitas rendah-sedang 2.Kualitas tidur	Kualitas tidur lansia yang menjalani senam aerobic <i>low impact moderate intensity</i> lebih baik dibandingkan dengan yang mengikuti senam aerobic <i>low impact low intensity</i> dan efek dari senam aerobic <i>low impact low moderate intensity</i> memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan yang tidak mengikuti senam
2.	Stone (2014)	<i>Sleep Disturbances and Risk of Falls in Older Community-Dwelling Men</i>	1. Prospective observasional	1. Gangguan tidur 2. Risiko jatuh	Gangguan tidur mempengaruhi risiko jatuh pada lansia laki-laki

Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sebelumnya adalah terletak pada intervensi, tempat dan variabel bebas, yaitu senam *low-impact* dengan intensitas

rendah-sedang. Serta perbedaan desain penelitian yang mana dalam penelitian ini menggunakan observasional dengan rancangan *cross sectional*.