

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia merupakan periode yang menunjukkan adanya proses kemunduran fisik, mental, dan sosial berdasarkan waktu. Jumlah penduduk pada lanjut usia menjadi meningkat seiring dengan tingginya harapan hidup. Peningkatan populasi pada lanjut usia dapat menyebabkan terjadinya masalah kesehatan karena terjadinya proses penuaan¹. Masalah kesehatan yang sering pada lanjut usia yaitu gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan di Iran menyebutkan bahwa sebesar 86, 2% dari 390 lanjut usia dengan rata - rata usia 60 tahun ke atas, mengalami gangguan tidur dan lebih dari setengah lanjut usia membutuhkan waktu sekitar 20 menit untuk memulai tidur². Menurut *World Health Organization* (WHO), di Amerika Serikat prevalensi gangguan tidur pada lansia yaitu sekitar 67% pada tahun 2010⁶. Di Indonesia, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu sebesar 63%⁷. Pada umumnya, lansia mengeluh bahwa tidurnya tidak bebas dan sulit mempertahankan kondisi tidur. Sekitar 57% lanjut usia mengalami insomnia kronis, 30% pasien lanjut usia mengeluh tetap terjaga sepanjang malam, 19% mengeluh bangun terlalu pagi, dan 19% juga terjadi kesulitan untuk tertidur⁸. Terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan kesehatan pada lanjut usia, diantaranya status fungsional yang merupakan masalah kesehatan utama pada lanjut usia. Status fungsional pada lansia menunjukkan bahwa seorang lansia dapat melakukan aktivitas sehari - hari atau tidak.

Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas dalam sehari - hari dapat dinilai dari kapasitas fungsionalnya. Jika satu atau lebih sistem bermasalah, maka kapasitas fungsional akan terpengaruh. Pada lansia, kapasitas fungsional fisik terhitung buruk karena terjadinya penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari - hari⁴. Pada lansia, kapasitas fungsional fisik dapat diukur dengan menggunakan *six - minute walking test* (6MWT). 6MWT dapat menafsirkan perkiraan jarak tempuh dan konsumsi oksigen maksimal pada seseorang⁵.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2021) menyatakan bahwa individu yang tidur < 6 jam 3, 55 kali lebih mungkin mengalami gangguan fungsional dibandingkan mereka yang tidur 6 - 8 jam. Demikian juga, mereka yang tidur > 8 jam 3, 77 kali lebih mungkin mengalami gangguan fungsional¹¹. Gangguan tidur yang terjadi pada lanjut usia dapat mengubah kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami seseorang memberikan kebugaran, kesegaran, dan kepuasan saat terbangun. Perawatan kualitas tidur dapat ditingkatkan melalui kapasitas fungsional fisik¹. Seseorang lanjut usia dengan aktivitas fisik yang kurang serta tidak sistematis akan mempengaruhi pada kualitas tidurnya. Penelitian yang dilakukan oleh Rosdianti et al mengenai Hubungan *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kualitas Tidur pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tersna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru, sekitar 49 responden yang terlibat sekitar 75, 5% dengan ADL, memiliki kualitas tidur yang baik. Lanjut usia dengan aktivitas fisik yang baik akan memiliki kondisi tubuh yang lebih bugar sehingga kemampuan tidur dengan baik semakin meningkat¹.

Kekurangan kualitas tidur dapat berdampak pada rusaknya memori serta kemampuan kognitif. Apabila hal tersebut berlanjut hingga bertahun - tahun dapat menyebabkan hipertensi, stroke, serangan jantung, gangguan pada psikologis seperti depresi⁹. Selain itu, beberapa obat juga mempengaruhi kualitas tidur, seperti obat-obatan yang mengandung diuretik yang dapat menyebabkan insomnia serta anti depresan dapat mensupresi *Rapid Eye Movement* (REM). Lansia juga sering menggunakan beberapa obat untuk mengontrol dan mengatasi penyakit kroniknya sehingga menyebabkan gangguan tidur yang serius¹⁰.

Pada penelitian yang dilakukan Pangulu, tidak didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian insomnia pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. Hal tersebut dapat terjadi karena selain aktivitas fisik, masih ada beberapa faktor yang dapat mengakibatkan gangguan tidur. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Fauziah, menunjukkan sebagian besar (72, 7%) wanita lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Pertiwi Bandung mempunyai kualitas tidur dengan gagguan tidur sedang, dan hampir setengahnya (27, 3%) mempunyai kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan.

Kapasitas fungsional fisik merupakan kinerja tubuh menggunakan oksigen (O₂) dan tolak ukur dalam menilai kapasitas seseorang, meningkatkan intensitas aktivitas fisik, dan mempertahankannya. Terdapat beberapa penelitian mengenai kapasitas fungsional dengan menggunakan 6MWT, akan tetapi belum ada yang secara spesifik membahas dan meneliti hubungan kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia.

Maka dari itu berdasarkan latar belakang diatas, saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di RS Gotong Royong.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di RS Gotong Royong?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di RS Gotong Royong.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengukur kapasitas fungsional pada lansia di RS Gotong Royong.
2. Mengukur kualitas tidur pada lansia di RS Gotong Royong.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan terutama dalam bidang geriatrik yang terkait dengan kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

1. Sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan dari Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Menambah ilmu pengetahuan terkait dengan hubungan antara kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di RS Gotong Royong.

1.4.2.2 Bagi Institusi

Agar institusi pendidikan terutama Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengetahui hubungan antara kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia.

1.4.2.3 Bagi Mahasiswa

Agar mahasiswa dapat mengetahui hubungan anatara kapasitas fungsional fisik terhadap kualitas tidur pada lansia.