

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Orang lanjut usia adalah mereka yang telah meninggalkan masa kanak-kanak dan dewasa, serta memasuki tahap akhir kehidupan. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 13 Tahun 1998, orang yang berusia 60 tahun ke atas dianggap lanjut usia. Proses penuaan adalah fenomena alami yang dialami setiap individu secara berkelanjutan, yang mengakibatkan perubahan fisiologis, mental, psikososial, dan spiritual (Agustiningrum *et al.*, 2023.). Namun, beberapa lansia mengalami ketakutan dalam menghadapi kenyataan masa tua mereka

Diperkirakan terdapat 500 juta penduduk lanjut usia di dunia dengan usia rata-rata 60 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah penduduk lanjut usia akan meningkat menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025 dan mencapai 2 miliar pada tahun 2050. WHO juga memperkirakan 75% populasi lansia tinggal di negara berkembang, dan setengahnya berada di Asia (Lilyanti *et al.*, 2022). Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia meningkat dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta (9,7%) pada tahun 2019 dan diperkirakan akan mencapai 48,2 juta (15,77%) pada tahun 2035. (Kemenkes, 2019). Di DKI Jakarta, populasi lansia mencapai 8,91% atau sekitar 942,81 ribu orang, dengan persentase terbanyak berada di Jakarta Timur, yakni sekitar 250,64 ribu orang, atau sekitar 26,58% dari total lansia di Jakarta (Suratmi *et al.*, 2023)

Tingginya jumlah lansia disebabkan oleh meningkatnya harapan hidup, yang berdampak pada jumlah penduduk lansia setiap tahunnya. Hampir satu dari tiga rumah tangga di Indonesia dihuni oleh lansia, dan jumlah ini diperkirakan akan

terus meningkat (Mutnawasitoh & Mirawati, 2024). Semakin tinggi harapan hidup pada lansia, semakin banyak pula jumlah lansia yang ada. Seiring bertambahnya usia, fungsi fisiologis lansia cenderung menurun, yang disertai dengan munculnya berbagai penyakit degeneratif. Gaya hidup yang tidak sehat juga berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit di kalangan lansia. Beberapa kondisi yang umum dialami lansia salah satunya adalah cedera. (Sholekah1 *et al.*, 2022.)

Risiko terjatuh terutama berbahaya bagi orang lanjut usia, mengingat komplikasi yang dapat ditimbulkan oleh kecelakaan tersebut. Jatuh merupakan penyebab utama kematian tidak disengaja di seluruh dunia (WHO, 2021). Sekitar 684.000 orang meninggal karena penyakit ini setiap tahun, dengan lebih dari 80% kematian terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penelitian menunjukkan bahwa angka terjatuh pada lansia di Indonesia, terutama yang berusia antara 65 dan 74 tahun, adalah 67,1% (Agustiningrum *et al.*, 2023.). Sekitar 10% orang lanjut usia yang terjatuh mengalami cedera serius: 12,1% mengalami patah tulang, 33,3% terkilir, 45,9% mengalami memar, dan 8,7% mengalami masalah lain. Cedera kaki dan lengan paling umum terjadi pada orang dewasa yang lebih tua. Penelitian Zulfadli juga menemukan bahwa 37 orang lanjut usia (56,9%) berisiko tinggi terjatuh.

Risiko jatuh merujuk pada kejadian yang dilaporkan oleh penderita atau keluarganya, di mana seseorang tiba-tiba terjatuh, baik dalam keadaan sadar maupun tidak, hingga berada di lantai atau permukaan yang lebih rendah (Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang, 2024). Kejadian jatuh bisa terjadi dengan kesadaran atau tanpa kesadaran, dan dapat mengakibatkan seseorang terbaring di lantai, kehilangan kesadaran, atau mengalami luka. Jatuh

menjadi masalah serius di ruang rawat inap karena keterbatasan pasien dalam beraktivitas saat sakit. Seorang pasien dianggap jatuh jika mengalami luka dan dampak signifikan pada fisiknya, meskipun mereka dapat berdiri sendiri tanpa bantuan atau kembali ke tempat semula (kursi atau tempat tidur) (Sulistiyo *et al.*, 2023)

Selain itu, penyebab lainnya mungkin mencakup masalah keseimbangan dan kelemahan otot tungkai, yang bermanifestasi sebagai kelemahan fisik dan ketidakstabilan saat berjalan, masalah kaki, mengenakan sepatu yang tidak nyaman, serta gangguan penglihatan atau pendengaran. Faktor pemicu lainnya meliputi gangguan kognitif atau hilangnya sensorik, penyakit serius, takut terjatuh, riwayat terjatuh sebelumnya, serta disorientasi spasial dan lingkungan. (Sulistiyo *et al.*, 2023).

WHO menjelaskan bahwa insiden jatuh pada lansia sering disebabkan oleh masalah keseimbangan, yang membuat mereka lebih rentan jatuh. Angka kejadian jatuh bervariasi di berbagai negara. Di Asia Tenggara, misalnya, di China angka ini mencapai 6-31%, dan di Jepang sekitar 20%. Di Indonesia, sekitar 22% dari penduduk berusia di atas 55 tahun mengalami cedera akibat jatuh, dengan 65% insiden tersebut disebabkan oleh jatuh (Mutnawasitoh & Mirawati, 2024) Jika lansia tidak memiliki kemampuan keseimbangan yang memadai, kualitas hidup mereka dapat menurun, dan masalah baru dapat muncul. Rasa percaya diri lansia dalam aktivitas sehari-hari dapat berkurang akibat ketakutan terhadap jatuh atau kecelakaan lainnya, yang justru dapat meningkatkan risiko jatuh (Agustiningrum *et al.*, 2023.).

Penyebab jatuh pada lansia disebabkan oleh perubahan kebutuhan tidur yang berkaitan dengan usia, termasuk lebih banyak bangun lebih awal, lebih sedikit tidur. Gangguan tidur dapat mengakibatkan peningkatan risiko jatuh. Penyebab jatuh pada lansia juga menurunkan tingkat aktifitas fisiknya secara optimal, sehingga lansia cenderung pasif (Kholifah Mar'ah Konitatillah *et al.*, 2021)

Aktivitas fisik adalah keadaan gerakan manusia yang memerlukan energi untuk memenuhi kebutuhan hidup. Ini melibatkan gerakan anggota tubuh yang mengeluarkan energi, yang penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik, serta untuk mempertahankan kualitas hidup yang baik. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental pada orang dewasa yang lebih tua (Agustiningrum *et al.*, 2023.)

Aktivitas fisik melibatkan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot rangka. Proses ini disebabkan oleh peningkatan konsumsi energi. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kelompok: ringan, sedang, dan berat. Energi yang tersedia memengaruhi kekuatan dan kinerja otot saat seseorang aktif (Agustiningrum *et al.*, 2023.). Kualitas gerakan fungsional bergantung pada efisiensi dan efektivitas setiap gerakan, yang dipengaruhi oleh keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi, kekuatan dan daya tahan. Aktivitas fisik pada orang dewasa yang lebih tua dapat membantu mencegah atau memperlambat penurunan fungsi dan meningkatkan kesehatan mental. Penuaan sering kali membatasi kemampuan orang lanjut usia untuk bergerak, memengaruhi kemandirian mereka dan membuat mereka lebih bergantung pada orang lain. Aktivitas fisik yang terbatas juga berkontribusi terhadap buruknya kesehatan pada orang dewasa yang lebih tua (Agustiningrum *et al.*, 2023.).

Aktivitas fisik, yang melibatkan penggunaan energi untuk gerakan tubuh dan pembentukan otot rangka, mencakup berbagai kegiatan seperti bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah, bepergian, dan beraktivitas rekreasi. Penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka agar tetap bugar dan sehat (Hasanah *et al.*, 2023)

Olahraga dan aktivitas fisik merupakan strategi utama untuk mencegah dan memperlambat penurunan fungsi yang disebabkan oleh penuaan. Aktivitas fisik yang rutin pada lansia terbukti dapat meningkatkan kemandirian fungsional, stamina, kekuatan otot, kesehatan tulang dan sendi, serta membantu memperbaiki tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki manfaat lain, seperti mengurangi risiko jatuh dan patah tulang, penyakit jantung, nyeri, gejala depresi dan kecemasan, serta menjaga fungsi kognitif (Nur'amalia *et al.*, 2022).

Selain aktivitas fisik, kualitas tidur merupakan hal yang penting bagi kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Lansia sering mengalami perubahan pola tidur seiring dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh mereka. Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur, biasanya berlangsung kurang dari tujuh hari. Insomnia dapat dialami oleh semua kelompok usia, namun lebih umum terjadi pada orang berusia 60 tahun ke atas (Royani *et al.*, 2023)

Tingginya gangguan kualitas tidur pada lansia sangat mencolok, dengan sekitar 50% dari lansia berusia 65 tahun ke atas mengalami masalah tidur. Di Indonesia, angka kejadian masalah tidur pada individu berusia di atas 60 tahun mencapai 67%. Data ini menunjukkan prevalensi yang tinggi di kalangan penduduk

berusia 65 tahun dan lebih. Berdasarkan jenis kelamin, insomnia lebih sering dialami oleh wanita berusia 60-74 tahun, mencapai 78,1% (Royani *et al.*, 2023)

Seiring bertambahnya usia, penurunan produksi hormon menjadi salah satu masalah yang dihadapi lansia, terutama saat malam hari. Banyak lansia yang sulit untuk memulai tidur, yang menyebabkan mereka merasa tidak mengantuk dan mengalami kesulitan untuk tertidur. Selain faktor penuaan, ada pula faktor lain yang berkontribusi terhadap masalah tidur ini faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia dapat dibagi menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal mencakup obat-obatan, kondisi lingkungan, kualitas udara dalam ruangan, suara, dan pencahayaan. Sementara itu, faktor internal meliputi aspek psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres, serta kondisi fisiologis. Dampak dari faktor-faktor ini adalah berkurangnya waktu tidur dan penurunan kualitas tidur, yang dikenal sebagai gangguan tidur atau kurang tidur (Kurniawan *et al.*, 2020)

Salah satu perubahan yang terjadi pada sistem organ lansia akibat penuaan adalah pada sistem saraf, yang dapat menyebabkan insomnia dan kesulitan untuk tidur nyenyak di malam hari. Lansia cenderung mudah terbangun pada malam hari, meskipun mereka tidur cukup di siang hari. Kebiasaan sering terbangun di malam hari dapat membuat lansia merasa tidak cukup tidur dan mudah lelah di siang hari (Santoso, 2023.)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2024 di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur yang dilakukan dengan metode wawancara yang menggunakan kuesioner GPAQ, PSQI, dan kuesioner MFS. Terdapat jumlah lansia sebanyak 68 orang, dimana lansia

berada pada rentang usia 60-80 tahun. Hasil tersebut dengan melakukan wawancara pada 10 lansia yang datang ke Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur dan di dapatkan hasil bahwa 7 dari lanjut usia selama 1 minggu terakhir mengalami jatuh. Selain itu mengenai aktivitas fisik didapatkan data 5 lansia hanya menonton televisi dirumah, tidak mengikuti kegiatan olahraga seperti senam yang ada dilingkungannya, 3 lansia beraktivitas fisik seperti memasak, menyapu dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga lainnya, 2 lansia rutin berjalan pada pagi hari di sekitar rumah. Berdasarkan dari kualitas tidur 8 dari 10 lansia memiliki kualitas tidur yang terganggu, dimana 5 lansia sering terbangun di malam hari, 1 lansia susah untuk memulai tidur, 2 lansia mengatakan jika sudah terbangun saat tidur akan sulit untuk tidur kembali dan 2 lansia tidak mengalami masalah tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dikarenakan jumlah lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur semakin meningkat dengan peningkatan lansia yang mengalami risiko jatuh. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah agar mengetahui ada atau tidak nya hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui karakteristik responden lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur.
- 2) Mengetahui Risiko Jatuh pada lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Tmur.
- 3) Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik rendah, sedang, dan tinggi pada lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur.
- 4) Mengetahui hubungan kualitas tidur pada malam hari pada lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur.
- 5) Mengetahui analisis aktifitas fisik terhadap risiko jatuh pada lansia
- 6) Mengetahui analisis kualitas tidur terhadap risiko jatuh pada lansia

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Menyediakan informasi ilmiah mengenai dampak hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap risiko jatuh pada lansia.
- 2) Sebagai referensi dan dasar kajian untuk penelitian selanjutnya yang membahas rekomendasi atau pedoman aktivitas fisik bagi lansia, serta

kualitas tidur, efektivitas pedoman tersebut dalam menurunkan risiko jatuh pada populasi lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran dan pertimbangan bagi puskesmas dalam upaya meningkatkan kualitas layanan kesehatan sehingga kepuasan pasien dapat tercapai sesuai harapan.

2. Bagi Pasien

Memberikan informasi kepada pasien agar mereka lebih memahami masalah-masalah keperawatan yang muncul akibat hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan risiko jatuh.

3. Bagi Keluarga

Manfaat praktis dari penulisan karya ilmiah ini bagi keluarga adalah agar mereka dapat memahami hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia, serta mengetahui perawatan yang tepat bagi pasien agar dapat memberikan perawatan yang sesuai di dalam keluarga.