

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua individu yang hidup di dunia ini pasti akan mengalami penambahan usia seiring dengan berjalannya waktu, dimulai dari masa neonatus hingga akhirnya menjadi seorang lansia. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya (WHO, 2017). Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Padila, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) klasifikasi lansia meliputi usia pertengahan (*middle age*) 44-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun dan lanjut usia sangat tua (*very old*) 90 tahun atau lebih, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Secara global pada tahun 2019 adalah 9,1% dan akan terjadi peningkatan pada tahun 2030 dengan jumlah presentase 11,37%, dan diperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Tahun 2000 lansia sekitar 5,300,000 (9,77) dari total populasi dan tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (WHO, 2018).

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah

mencapai usia 60 tahun ke atas (Padila, 2018). Berdasarkan statistik penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (2019), yakni menjadi 9,6 persen (25 juta lebih) dimana lansia muda (60-69 tahun) mencapai 63,82%, lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80 tahun lebih) dengan masing-masing presentasi 8,50% (Kemenkes RI, 2020).

Jumlah penduduk lansia di Sumatera Barat pada tahun 2018 yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) berdasarkan golongan usia, jumlah lansia muda (60-69 tahun) berjumlah 313.000 orang, lansia menengah (70-79 tahun) berjumlah 197.100 orang, jumlah ini sangat jauh meningkat daripada tahun 2017, yang mana jumlah lansia muda yaitu 214.776 orang dan lansia tua berjumlah 50.592. Jumlah penduduk Sumatera Barat pada tahun 2025 diproyeksikan akan bertambah sebanyak 5,5 juta jiwa dan pada tahun 2045 makin meningkat pertambahannya menjadi 6,9 juta jiwa (BPS Sumatera Barat, 2020).

Menurut data Dinas Badan Pusat Statistik (BPS) Sumbar, 2019 Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Sumatra Barat sebanyak 533.528 orang atau 9,8% dari jumlah penduduk, yang terdiri dari laki-laki sebanyak 244.890 orang dan perempuan sebanyak 288.638 orang dengan banyaknya jumlah lansia maka permasalahan kesehatan juga meningkat yaitu seperti penyakit hipertensi, astritis, serta stroke. Meningkatnya jumlah populasi lansia yang diiringi dengan meningkatnya masalah yang dihadapi akan berdampak pada kualitas hidup lansia (BPS Sumatera Barat, 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang jumlah lansia setiap tahunnya selalu mengalami peningkatan. Pada tahun 2020 terjadi peningkatan 10% peningkatan jumlah lansia. Tahun 2021 tercatat jumlah lansia yaitu 88.894 orang. Berdasarkan data Dinkes Kota Padang mencatat data penyakit tertinggi pada lansia per tahun 2020 berdasarkan data Pusdatin Kota Padang yaitu penyakit Hipertensi (13,8%) (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020)

Tingginya populasi lansia saat ini maka akan memberikan warna baru bagi epidemiologi kesehatan di Indonesia karena meningkatnya penyakit degeneratif, maka akan meningkat pula angka kesakitan pada lansia. Hal ini berkaitan dengan semakin banyaknya perubahan fisiologis tubuh seiring bertambahnya usia. Perubahan kondisi fisiologis pada lansia meliputi perubahan pendengaran, penglihatan, persarafan, kardiovaskular, sel, respirasi, gastrointestinal, genitourinary, muskuloskeletal, vesika urinaria, endokrin dan kulit. Tidak hanya mengenai perubahan fisik tubuh, namun juga dalam segi kognitif, keadaan psikis dan psikososialnya akibat perubahan yang kompleks ini, maka lansia akan lebih bergantung kepada orang lain untuk menjalankan aktivitasnya (Tsheng, 2019).

Meningkatnya jumlah lansia dapat berdampak terhadap tingkat ketergantungan lansia. Ketergantungan ini dipengaruhi oleh kemunduran fisik, psikis dan kehidupan sosial yang dapat digambarkan dengan empat tahap, yaitu kelemahan, ketidakmampuan, keterbatasan dan keterhambatan yang akan dialami seiring dengan kemunduran akibat proses penuaan atau penambahan usia (Hidayat, 2018). Usia bukanlah aspek yang paling menentukan tingkat ketergantungan seseorang dalam menjalankan aktivitas hariannya, karena

proses penuaan setiap individu dan setiap organ tubuh berbeda, hal tersebut tergantung dari aspek gaya hidup, penyakit degeneratif dan lingkungan. Banyak lansia muda yang mengalami kesulitan dalam aktivitas hariannya karena penyakit kronis ataupun keadaan cacat yang mereka miliki, sehingga mereka harus bergantung pada orang lain, akibat memburuknya kesehatan akan mempengaruhi kemandirian dan dapat mengancam hidup mandiri (Kingstone, 2017).

Tingkat kemandirian seorang lansia dapat dinilai dari kemampuan mereka melakukan aktivitas harian, atau bisa disebut dengan *Activity of Daily Living* (ADL). ADL adalah kegiatan yang dilakukan pada kehidupan sehari-hari lansia mulai dari bangun di pagi hari sampai tidur malam kembali (Noorkasiani, 2019). Tingkat kemandirian lansia dalam dapat diukur dengan menggunakan *Indeks Katz* atau instrumen lainnya dalam hal perawatan diri dan mobilitas, kita dapat mengetahui apakah kemandirian lansia berdasarkan pemenuhan ADL tersebut dapat bernilai baik atau tidak. Aspek yang terdapat dalam *Indeks Katz* meliputi makan, mandi, berpakaian, pergi ke kamar mandi, dan kontinensia (Tamher, 2019 dalam Kingstone, 2017).

Hasil pendataan Riskesdas pada tahun 2018 mengenai tingkat kemandirian lansia menyatakan bahwa 74,3% lansia dapat beraktivitas sehari-hari dengan mandiri, 22,0% mengalami hambatan ringan, 1,1% mengalami hambatan sedang, dan 1,6% mengalami ketergantungan berat (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati Indah Sari dan Sri Nur Hartiningsih (2020) di Yogyakarta mengenai tingkat kemandirian lansia berdasarkan ADL, dengan jumlah responden 75 orang, didapatkan kategori

tingkat ketergantungan sedang sebanyak 55 orang (73,3%), untuk tingkat ketergantungan minimal sebanyak 16 orang (21,3%) dan untuk ketergantungan berat sebanyak 4 orang (5,3%).

Berdasarkan penelitian Rahmawati (2020) tentang Hubungan katarak dengan tingkat kemandirian lansia di balai pelayan dan penyantunan lanjut usia (BPPLU) di Bengkulu didapatkan data yang juga menguatkan tentang tingkat kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) ini yaitu dari 36 responden sebanyak 20 orang (55,6%) lansia mengalami ketergantungan dan 16 orang (44,4%) lansia mandiri.

Ketergantungan untuk melakukan aktivitas hariannya atau memiliki tingkat kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) yang kurang baik masih sangat banyak ditemui, sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran mereka, salah satunya kualitas tidur. ADL dengan tidur berjalan beriringan, apabila aktivitas fisik terganggu maka akan mempengaruhi periode tidur, sehingga akan berdampak pada kualitas tidur maupun durasi tidur pada lansia (Sharma, 2019).

Susah tidur merupakan salah satu masalah yang banyak dialami oleh lansia, susah tidur ini juga disebut dengan insomnia. Insomnia adalah keluhan tentang kualitas tidur, yang mana sulit untuk memasuki periode tidur, sering terbangun tengah malam lalu sulit untuk tertidur kembali, bangun terlalu pagi dan tidak terlalu nyenyak (Kalmbach, 2020). Tidur dapat memulihkan energi tubuh. Jika tidur terganggu baik itu durasi maupun kualitasnya, maka keseimbangan fisiologis dan psikologis tubuh akan berpengaruh. Untuk

fisiologis, seseorang akan mudah lelah, lemah, penurunan aktivitas sehari-hari dan penurunan daya tahan tubuh. Dari segi psikologis meliputi cemas, depresi dan kekurangan konsentrasi (Ajib, 2019).

Hal-hal yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur meliputi penyakit yang menyebabkan nyeri atau distress fisik, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, motivasi, stres emosional, diet dan alcohol (Kalmbach, 2020). Pola tidur yang baik dapat ditentukan oleh tercukupinya kebutuhan tidur menurut umur, dimana setiap golongan usia mempunyai target durasi tidur masing-masing, sehingga tercukupinya kebutuhan tidur yang ideal. Untuk kelompok umur 18-40 tahun kebutuhan tidur 8 jam perhari, untuk usia 41-60 tahun kebutuhan tidur mereka 7 jam perhari dan untuk usia 60 tahun ke atas 6 jam perhari (Hidayat, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2019) tentang Hubungan Tingkat ADL dengan Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kabupaten Jember mendapatkan kesimpulan bahwa tingkat ketergantungan *Activity of Daily Living* (ADL) lansia sebagian besar adalah dibantu, kualitas tidur lansia sebagian besar adalah baik, dan terdapat hubungan tingkat ketergantungan *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kualitas tidur lansia. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai χ^2 hitung 9,653 dan p-value sebesar 0,008 sehingga H_0 ditolak.

Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang merupakan salah satu tempat untuk merawat lansia di Sumatera Barat dan merupakan UPTD Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat, dengan jumlah wisma sebanyak

13 wisma, yang menampung jumlah seluruh lansia sebanyak 110 orang lansia, dimana terdapa 65 lansia (59,9%) berjenis kelamin laki-laki, 45 lansia (40,1%) berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan Survey Awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 Maret 2023 di Pantai Sosial Tresna Sabai Nan Aluih Sicincin pada 10 orang lansia didapatkan 5 orang lansia dengan hipertensi mengatakan mengalami gangguan tidur karena nyeri kepala tiba-tiba, tidak bisa tertidur dalam 30 menit lalu sering terbangun saat malam hari, serta harus dibantu ke kamar mandi karena pernah terjatuh di kamar mandi. 5 orang lansia mengatakan mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan mobilitas harus dibantu karena mengalami stroke ringan dan asam urat.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin meneliti tentang bagaimana “Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.
- b. Diketahui distribusi frekuensi Kualitas Tidur Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.
- c. Diketahui hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah serta menambah wawasan untuk mengetahui Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan bacaan di perpustakaan dan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Stikes Alifah Padang. Sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan dan lebih dikembangkan untuk penelitian yang baru.