

**BAB 1**  
**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Lansia merupakan kelompok rentan dalam sebuah komunitas, sebagian diantaranya mengalami banyak masalah pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Masalah pada lansia yang sering dijumpai adalah gangguan keseimbangan (Fristantia et al., 2018). Lansia cenderung mudah mengalami gangguan keseimbangan tubuh sehingga mudah terjatuh. Akibat gangguan keseimbangan sebagian lansia memiliki riwayat jatuh lebih dari satu kali yang menyebabkan cedera ringan hingga berat bahkan kematian. Tingginya angka kejadian dan riwayat jatuh berulang ini menunjukkan bahwa lansia memiliki masalah gangguan keseimbangan yang cukup serius. Gangguan keseimbangan pada lansia juga ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku berjalan pada lansia yang mencari pegangan dan cenderung berjalan lebih lambat untuk menghindari jatuh. Masalah lain yang juga sering dijumpai pada lansia adalah perubahan kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur sering dialami oleh lansia ditandai dengan durasi tidur yang pendek, kesulitan memulai tidur dan dapat disertai dengan peningkatan frekuensi terbangun di malam hari. Perubahan kualitas tidur dan gangguan keseimbangan pada lansia dapat terjadi karena faktor degeneratif dan faktor morbiditas. Terdapat beberapa studi mengenai hubungan antara kedua fenomena pada lansia tersebut, namun belum ada rangkuman mengenai studi tersebut sehingga belum dapat disimpulkan adanya korelasi diantara kualitas tidur dengan keseimbangan tubuh lansia.

Peningkatan pelayanan kesehatan membawa berbagai dampak positif secara global, salah satunya adalah meningkatnya umur harapan hidup lansia. Hal

ini memunculkan suatu kondisi demografi baru yaitu meningkatnya jumlah penduduk lansia di dunia, menurut Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) (2017) jumlah lansia diperkirakan mencapai 2,1 miliar di seluruh dunia pada tahun 2045. (Ika Maylasari, S.ST. et al., 2019). Indonesia berdasarkan Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019 jumlah lansia sebanyak 9.60 % dari seluruh penduduk Indonesia, dengan rasio ketergantungan meningkat menjadi 15,01%. Sementara itu, separuh lansia Indonesia mengalami keluhan kesehatan dan persentasenya semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur lansia. Bila dilihat menurut jenis kelamin, keluhan kesehatan pada lansia perempuan (52,31 %) lebih tinggi persentasenya di bandingkan dengan lansia laki-laki (49,74 %). (Ika Maylasari, S.ST. et al., 2019) Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan keseimbangan. Hal ini dibuktikan dengan ditemukannya data pada beberapa riset. Jatuh sebagai akibat gangguan keseimbangan sering terjadi pada orang dewasa yang lebih tua, sepertiga dari orang yang tinggal di komunitas yang berusia lebih dari 65 tahun jatuh setiap tahun, dan sekitar 20% hingga 25% dari mereka akan jatuh berulang kali. (Fillit et al., 2017). Jatuh adalah insiden merugikan yang paling sering dilaporkan, dengan tingkat yang bervariasi dari 3 hingga 13 jatuh / 1000 hari rawat. Sedangkan pada unit perawatan kronis, terjatuh umum terjadi pada lebih dari 50% pasien, dengan rata-rata dari 1,5 hingga dua hingga enam jatuh / individu / tahun. (Fillit et al., 2017). Sebuah penelitian pada lansia di enam negara berpenghasilan menengah, prevalensi cedera terkait jatuh di tahun lalu adalah 4,0%, berkisar dari 6,6% di India dan 3,1% di Cina hingga 1,0% di Afrika Selatan. Pada lansia di Singapura, tingkat prevalensi dari satu tahun lalu turun 17,2%, sepertiganya mengalami jatuh berulang, dan di antara lansia yang tinggal di komunitas di

Thailand, 18,7% melaporkan pernah mengalami satu atau lebih jatuh dalam enam bulan terakhir. Penelitian berbasis komunitas lokal pada lansia di Malaysia, prevalensi jatuh tahun lalu adalah 4,1%. Ulasan tentang jatuh di antara lansia di Asia Tenggara, Romli et al.( 2017) menemukan bahwa diperlukan lebih banyak penelitian dari semua negara Asia Tenggara, termasuk Indonesia, untuk bersiap menghadapi penanganan jatuh dalam masyarakat yang menua (Pengpid & Peltzer, 2018) . Data di Indonesia berdasarkan Riskesdas ( 2018) menunjukkan bahwa prevalensi cedera tertinggi kedua dan ketiga adalah pada usia lansia dengan prosentasi 9,2 % pada kelompok usia diatas 75 tahun, dan 8.1 % pada kelompok usia 65 – 74 tahun. Wilayah Jawa Timur didapatkan data sebanyak 48 orang dari 57 lansia dari Panti Griya Werdha Surabaya yang dilakukan pengukuran menggunakan TUGT mengalami gangguan keseimbangan.(Rakhmawati, 2017). Keluhan kesehatan lain yang sering muncul pada lansia secara global adalah gangguan tidur. Studi epidemiologi melaporkan bahwa setengah dari keseluruhan lansia berusia diatas 65 tahun mengalami gangguan tidur yang bervariasi (Fu et al., 2017). Sedangkan menurut Fillit et al.(, 2017) lebih dari 80% dari mereka yang berusia lebih dari 65 tahun melaporkan beberapa tingkat gangguan tidur . Gangguan tidur dapat berupa durasi tidur yang pendek, sering terbangun di malam hari, atau kualitas tidur yang buruk, atau bahkan insomnia. Penelitian di lingkungan masyarakat menemukan banyak fakta mengenai gangguan tidur pada lansia. Penelitian yang dilaksanakan oleh Haryanto dan Putra pada tahun 2017 mendapatkan 32 orang dari 67 orang lansia di PSTW Tulungagung mengalami gangguan tidur. Penelitian lain di Riau menemukan 66 ( 77,6 %) dari 85 responden lansia dengan hipertensi mengalami insomnia (Zulfitri et al., 2018).

Proses penuaan yang terjadi akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama kesehatan. Lansia secara alami akan mengalami proses degeneratif yang ditandai dengan menurunnya fungsi fisiologis. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit tertentu, yang terdeteksi melalui keluhan kesehatan (Ika Maylasari, S.ST. et al., 2019). Sebagai akibat dari perubahan fisiologis pada penuaan maka lansia dapat mengalami penurunan kemampuan lokomotor, perburukan keseimbangan, dan peningkatan risiko jatuh, bahkan pada lansia yang sangat tua dilaporkan setidaknya pernah jatuh sekali dalam satu tahun (Nacz et al., 2020). Risiko jatuh yang dimiliki lansia dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur itu sendiri. Seperti pada penjelasan oleh Endeshaw (2019) bahwa etiologi jatuh adalah multifaktorial dan saling terkait, dan termasuk penurunan kekuatan otot, gaya berjalan dan keseimbangan abnormal, komorbiditas, polifarmasi dan penggunaan obat-obatan aktif sistem saraf pusat, gangguan penglihatan dan pendengaran serta faktor lingkungan yang meningkatkan risiko tersandung. Studi di China menemukan bahwa baik pria maupun wanita yang tidur lebih dari 9 jam menunjukkan fungsi keseimbangan yang lebih buruk daripada yang tidur selama 7-8 jam. Tampaknya orang lanjut usia yang memiliki durasi tidur lama lebih mungkin memiliki fungsi keseimbangan yang lebih rendah dalam penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Fu (2017) menjelaskan bahwa durasi tidur yang lama menimbulkan hubungan terbalik dengan massa otot dan konten massa otot rangka yang lebih rendah telah dilaporkan dikaitkan dengan kapasitas fungsional yang buruk, yang dapat menyebabkan peningkatan risiko jatuh dan cacat (Fu et al., 2017). Tidur singkat juga telah terbukti mengakibatkan penurunan fungsional pada orang tua, baik secara langsung atau melalui kondisi kronis dan kehilangan kekuatan otot

(Bootsma-van der Wiel et al., 2002; Ferrucci et al., 2002). Sebuah studi di Jepang mengungkapkan bahwa *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS), atau rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, dikaitkan dengan kemampuan berjalan di antara orang dewasa yang lebih tua. EDS secara signifikan dikaitkan dengan kecepatan berjalan yang lebih lambat di antara orang dewasa yang lebih muda, sementara EDS secara signifikan terkait dengan kecepatan berjalan yang lebih lambat dan panjang langkah yang lebih besar di antara orang dewasa yang lebih tua. (Nakakubo et al., 2018). Tidur merupakan gaya hidup yang dapat dimodifikasi. Perbedaan gejala gangguan tidur di malam hari dikaitkan dengan serangkaian ketidakseimbangan proses biologis dan fisiologis, termasuk penyimpanan homeostatis dan regulasi substansi dan energi, dan karenanya pola tidur yang baik penting bagi kesehatan manusia. (Ma et al., 2017)

Merawat lansia tidak mudah, ditambah lagi dengan berbagai keluhan fisik yang dialami dan berbagai risikonya. Dibutuhkan kesabaran dan ketelitian dalam memberikan pelayanan kepada pasien lansia agar dapat menghindarkan pasien lansia dari risiko jatuh. Memberikan perawatan yang baik sebelum tidur diharapkan dapat memberikan kualitas dan kuantitas tidur yang cukup bagi lansia, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan fungsi keseimbangan yang baik dan terhindar dari risiko jatuh. Hal ini sesuai dengan tujuan pemerintah dalam PMK 25 tahun 2016 mengenai Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia tahun 2016 -2019 yaitu meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdayaguna bagi keluarga dan masyarakat. Untuk memenuhi tujuan tersebut, sesuai dengan UU keperawatan no 38 tahun 2014 mengenai *Evidence Based Nursing Practice*, Indonesia membutuhkan data

epidemiologi dan penelitian tentang gangguan keseimbangan agar dapat menyusun program perawatan kesehatan terutama perbaikan keseimbangan tubuh lansia untuk pencegahan jatuh yang sesuai dengan kajian ilmiah penelitian. Beberapa peneliti dari berbagai Negara termasuk Indonesia telah meneliti adanya hubungan antara kualitas tidur secara umum dengan keseimbangan tetapi belum rangkuman terbaru mengenai penelitian-penelitian tersebut. Kondisi tersebut menyebabkan peneliti ini tertarik untuk menyusun rangkuman hubungan antar kualitas tidur dengan keseimbangan tubuh pada lansia agar dapat memberikan dasar bagi perawat untuk memberikan pelayanan keperawatan pada lansia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan keseimbangan tubuh lansia?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan keseimbangan tubuh pada lansia.