

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan proses penuaan yang ditandai dengan penurunan beberapa fungsi pada organ tubuh (Yaslina et al., 2021). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami beberapa masalah kesehatan salah satunya adalah gangguan tidur atau insomnia. Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia di Indonesia (Anin, 2022). Kualitas tidur buruk menempati urutan ketiga sebagai keluhan terbanyak pada lansia, setelah sakit kepala dan gangguan pencernaan (Nasiri et al., 2024). Masalah kualitas tidur lebih tinggi terjadi pada lansia yang mengalami penyakit kronis, masalah psikososial dan aktivitas fisik yang rendah.

Berdasarkan data prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada tahun 2022 cukup tinggi, yaitu sekitar 10% dari total populasi, atau sekitar 28 juta orang (Kemenkes RI, 2022). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Yuliadarwati (2022), menunjukkan bahwa 45% lansia di Jawa Timur mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada komunitas lansia di wilayah kelurahan sidorahayu kecamatan wagir, di mana dari 84 lansia yang diobservasi, terdapat 37 lansia yang mengeluhkan kesulitan tidur pada malam hari. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan masalah kesehatan yang signifikan dan perlu intervensi yang tepat pada lansia di wilayah tersebut.

Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa baik seseorang tidur, termasuk kemampuan untuk tetap tertidur tanpa gangguan (Ladia et al., 2025). Sementara (Hasibuan & Hasna, 2021) menyatakan bahwa gangguan tidur meliputi masalah pada kuantitas, kualitas, maupun waktu tidur seseorang. Masalah gangguan tidur dapat disebabkan oleh disregulasi ritme sirkadian, aktivasi system saraf simpatik, penurunan sekresi melatonin, serta adanya penyakit komorbid seperti hipertensi dan diabetes (Asrini, 2025). Selain itu, penelitian oleh Setyoadi et al., (2023) dan (Budiarti, 2020) menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sehat sebelum tidur (*sleep hygiene* buruk) dan kondisi psikologis seperti kecemasan dapat mempengaruhi aktivasi system saraf simpatik, sehingga menghambat relaksasi tubuh dan mengganggu proses tidur.

Gangguan tidur pada lansia dapat berdampak serius terhadap berbagai aspek kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, penurunan fungsi kognitif seperti lupa dan sulit konsentrasi, serta peningkatan risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan tubuh. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta menurunkan kualitas hidup karena lansia menjadi mudah lelah dan sulit menjalani aktivitas harian (Oktaviana et al., 2023).

Salah satu cara efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia adalah melalui aktivitas fisik berupa *brisk walking*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kasih Anggreni et al. (2024) dan Páez et al. (2024), *brisk walking* merupakan latihan aerobik berupa berjalan dengan intensitas ringan hingga

sedang yang berperan dalam meningkatkan aktivitas system saraf parasimpatis, sirkulasi darah, dan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan melatonin yang berperan sebagai hormon utama pengatur tidur.

Selain dengan latihan aerobik berjalan, latihan peregangan statis (*static stretching*) juga terbukti bermanfaat bagi lansia karena gerakannya yang sederhana dan mudah dilakukan. Peregangan otot statis menstimulasi relaksasi sistem muskuloskeletal dan menurunkan aktivasi system saraf simpatis, yang membantu tubuh rileks dalam transisi ke kondisi istirahat. Latihan ini juga terbukti menurunkan kortisol (hormon stres) dan meningkatkan kenyamanan mental, sehingga mendukung onset tidur yang lebih cepat dan tidur yang lebih dalam (Ariana et al., 2020; Mohammad et al., 2024a).

Dalam kedua intervensi diatas masing-masing memiliki mekanisme yang berbeda dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. *Brisk walking* berperan dalam mengatur ritme sirkadian dan hormonal. *Static stretching* menstimulasi system saraf otonom dan meningkatkan relaksasi otot, serta menurunkan kadar kortisol. Dimana hasil yang diharapkan secara umum sama yaitu untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai efektivitas *brisk walking*, *static stretching*, dan kombinasi keduanya terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini “Bagaimana Efektivitas *Brisk walking* Dan *Static Stretching* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Efektivitas *Brisk Walking* Dan *Static Stretching* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah perlakuan *brisk walking* di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.
- b) Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah perlakuan *static stretching* di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.
- c) Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah perlakuan kombinasi *brisk walking* dan *static stretching* di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.
- d) Menganalisis perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah perlakuan *brisk walking* di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

- e) Menganalisis perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah perlakuan *static stretching* di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.
- f) Menganalisis perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah perlakuan kombinasi *brisk walking* dan *static stretching* di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.
- g) Menganalisis perlakuan yang paling efektif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini dapat menambah referensi dan memperluas pengetahuan mengenai efektivitas *brisk walking* dan *static stretching* dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam meningkatkan kualitas pelayanan asuhan keperawatan dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.